

بنت النيل
عدد ممتاز
مايو ١٩٤٩


روائع أمريكا في خدمة الجمال المصري
وصلت أخيراً من أمريكا
المجموعة الكاملة لمستحضرات
التجميل الفاخرة دون جوان
بودرة
أحمر شفاه
أحمر خدود
پان كيك
طلاء أنامل
كولد كريم
ڤانشنج كريم
لوسيون
الخ
CAKE
MAKE-UP
دون جوان
تباع حالياً بالمحلات الآتية
بالقاهرة: شيكوريل - شالون - نورتون
بالاسكندرية: شالون - تريمود
الوكلاء: سلماوي وشركاه
ص. ب ٥٩٠٥٩

أهداف غير سياسية

لا داعى للخوف والاضطراب ، فلسنا ندعو فى « هيئة بنت النيل » الى الاشتغال بالسياسة كما هو المعروف عند الساسة ورجال الاحزاب، وانما نحن نطالب بالمساواة فى الحقوق السياسية ، والحقوق السياسية فيها حق الانتخاب وغيره من الحقوق التى يمارسها عامة الناس من عمال وموظفين وتجار وفلاحين ، وليس هؤلاء جميعا أهل سياسة ، ولكنهم أصحاب رأى يصوتون من أجله ، ويختارون بمقتضاه من يشاءون من الرجال ، حتى يكون لهم فى البرلمان ممثلون يرعون حاجات العمال والموظفين والتجار والفلاحين ، فكل فئة من هذه الفئات فى حاجة الى من يسندها ويعبر عنها وقت النظر فى شئونها أو تقنين التشريعات لها .

وكذلك تهدف هيئة بنت النيل الى أن يكون لها حق اختيار من تشاء من الرجال والنساء أيضا ، فأن حاجات المرأة فى حياتنا السياسية المعاصرة حاجات قد يفهمها بعض الرجال ولكن أحدا لا ينكر أن المرأة أقدر على فهمها والدفاع عنها من الرجال ، فاذا كان لنا فى البرلمان ممثلات اطمأنت خواطرنا كل الاطمئنان ، واذا لم نوفق الى ذلك فلا أقل من أن تذهب أصواتنا الى من يهضم مسائلنا أو يعطف عليها من خيرة الرجال

وليس لهيئة بنت النيل غرض سياسى بل هى ترجو حين يباح للمرأة جميع الحقوق السياسية أن تستند الى هذا النصر فى خدمة المجتمع وتدعيم سلامته ، فيعاد تنظيم الاسرة من جديد ، وتحاط هذه الاسرة بضمانات تقيها شرور المجتمع ، فلا طلاق من غير وعى ، ولا زواج بدافع نزوة ، ولا أطفال مشردون فى الازقة والطرقات ،ولا جهل يسود البيت ، ولا عمل للمرأة يهد كيانها أو يقضى على صحتها

فأذا كانت مشاكل الاسرة شيئا لا يحسه الرجال أو معظم الرجال على أدق تعبير فأننا نحن النساء نحسه لاننا وحدنا اللائى اكتوين بناره ، فأذا كنا نريد أن نعالج هذه الشرور والآثام ، ونطبع الجيل بالدعة وراحة البال ، فهذه أهداف كريمة لا علاقة لها بالسياسة لان الفرد حين يذهب الى صندوق الانتخاب كل خمس سنوات لا يعنى ذلك أنه مشتغل بالسياسة مصروف بها عن أداء واجباته والتزاماته خمس سنوات ! انها فى الحق اشتغال بالسياسة ولكن لخمس دقائق أو خمس لحظات ...

واذن فلا خوف على أحزابنا ولا خشية على ساستنا ، ولن ننافس هؤلاء فى شىء مما يعيشون من أجله ، وانما نحن نريد حقا فحسب ، وهو حق لن يصرف نساءنا عن واجبهن الاول فى البيت وحيال الطفل والزوج

درية شفيق

سعادة عبد المجيد بدر باشا يقول ...

بتعيين السيدات فى مجلس الشيوخ واعطائهن حق الانتخاب فقط

رغبت الى الدكتورة درية شفيق فى أن أساهم برأيى على صفحات مجلتها «بنت النيل» فيما يدور من المساجلات المتعلقة بالحقوق السياسية للمرأة • وقد رجوتها أن تعفينى من الاشتراك فى هذه المساجلة لان منصبى الحالى كثير المشاغل وهى على كثرتها لا تمت بأى سبب لهذا الموضوع ولكنها ذكرتنى ما كنت نسيته من سابق ولايتى لوزارة الشئون وانى كثيرا ما تناولت المسائل الاجتماعية على صفحات الجرائد وبخاصة مسألة تقييد الطلاق وتنظيم تعدد الزوجات

وانى لأذكر أن مولانا المغفور له الشيخ محمد مصطفى المراغى كان يؤيدنى فى هذه الاتجاهات ولكنه نصح لى بالتريث فيها لانه كان يرى ان الشعب لم يستعد بعد لقبول مثل تلك الاراء • وان الحكمة تقتضى المصابرة حتى يتهيأ الجو الصالح لاستساغة تلك الافكار واعداد الاذهان لقبولها • وانى لاتمثل هذه النصيحة فى موضوع اليوم أيضا وأرى ان تكتفى المرأة فى الوقت الحاضر بمباشرة حقها فى التصويت دون الترشيح • ومن محاسن المصادفات أن أطلع قبل أن أسطر كلمتى هذه على مقال «لبنت الشاطىء» فى يوم الاربعاء ٢٠ أبريل سنة ١٩٤٩ زعمت فيه ان مجرد الاكتفاء بحق التصويت مسألة بسيطة لانها لا تعدو ذهاب النساء الى صناديق الانتخاب مرة واحدة كل خمس سنوات

وانى مع اجلالى لبنت الشاطىء وتقديرى لثقافتها العالية وعقليتها المتزنة وأسلوبها الرصين أخالفها فى رأيها تمام المخالفة ما دام قانون الانتخاب المباشر الذى شكت منه فى مقالها ، هذا لا يزال قائما فى مصر

ذلك لان هذا القانون قد منح كل من بلغوا سن الواحد والعشرين حق التصويت • وبنت الشاطىء تعلم ان ثمانين فى المائة من هؤلاء الناخبين أميون يجهلون كل شىء وهم فى هذه الجهالة يتوهمون ان النائب أسير أصواتهم وان لكل منهم فضلا عليه يسخره فى مقابله لقضاء مصالحه الشخصية • فهل تقبل أية امرأة أن يقصد اليها الناخبون كما يقصدون الآن الى النواب فى بيتها فى الصباح الباكر أو فى وقت متأخر من الليل • وهل يمكن مع هذا الازعاج الذى لا حيلة لنا فى رده ان يستقيم حال الزوجية • وهى مسألة لا شك انها أولى بالاهتمام من مجرد تمثيل النساء بواحده او اثنتين فى أى من المجلسين

ولا أريد أن أتعرض لما تثيره هذه المسألة من المشاكل الزوجية عند اختلاف الحزبية أو دفع التأمين للزوجة أو عند ضياعه عليها اذا لم تفز بعشر الاصوات • ولا الى شىء آخر من سائر المشاكل العديدة التى ستكشف عنها الايام اذا تحقق للنساء ما يرجون •

ولقد عاصرت الثورة منذ مولدها • وشهدت كل أطوارها • ورأيت بعينى مبلغ ما ساهمت به المرأة المصرية فى تلك الثورة وفيما ترتب عليها من مظاهر النهضة القومية • واعترف لها بكل هذه الافضال وبجهودها الموفقة فى مجال البر والخدمة الاجتماعية مما تقصر دونه جهود الرجال • وكل ميسر لما خلق له • فاذا كانت كل الاعمال التى باشرها النساء والتى لا تزال آفاقها تتسع كلما ازدهرت الحياة الاجتماعية فى مصر – لا تكفى مطامح المرأة واذا كانت أعمدة الصحف والمجلات تفيض كل يوم بآراء الهيئات النسائية وبأقلام كرائم الكاتبات • ويمكن اتخاذ الصحف وسيلة قوية لتأييد الافكار ونشر الدعوة • فاذا لم يكف كل هذا ويتحتم معها ان يكون لها حق التمثيل فى البرلمان • فالرأى عندى أن يكون ذلك التمثيل عن طريق التعيين فى مجلس الشيوخ ...

فكرى بك أباظة لم يتزوج بعد ...

ويقول بتعدد الزوجات

١ – سبق أن أبديت رأيى فى هذا الموضوع لكثيرات من المطالبات بهذه الحقوق الانتخابية وهذا الرأى ان لم يؤيده المنطق السليم فان الامر الواقع الذى لابد منه سيؤيده على طول الخط قصر الاجل أو طال • ولست أفهم كيف يعطل نصف الامة ان لم يزد عن اداء واجبه الدستورى • والمدهش ان هذا الصوت المرتفع فى مصر قد تردد صداه فى سوريا • ولا بد من دعاية قوية ومن أجدر بالدعاية القوية وأصلح لها من المرأة ؟

٢ – رأيى قديم فى تعدد الزوجات • وهو رأى قد لا يعجب السيدات وهذا الرأى يتلخص فى أن الشريعة الاسلامية تجمع بين الاعتبار الروحانى والاعتبار العملى بخلاف كل الشرائع • ولعل شريعتنا الاسلامية كانت أبعد نظرا من العلماء والمتخصصين فى فن الاجناس فقد اتجه الاحصاء العالمى فى الجيل الاخير الى زيادة محسوسة له فى عدد الاناث بالنسبة للذكور من أغلب الدول • فماذا يكون الوضع ؟ اما اباحية وفوضى واما عقود شرعية وزواج متعدد يستوعب العدد الزائد من الاناث • وهذا ما تحتمه طبيعة الاشياء قبل تحتيم الدين • فأنا من أنصار تعدد الزوجات وخصوصا بين الطبقات الريفية المتواضعة فى البلاد الزراعية فان الاولاد هم رأس مال لمن لا رأس مال له • ومع ذلك فان الذى يقرأ شروط تعدد الزوجات حسب ما حددته الشريعة الاسلامية يرتطم بقيود قاسية شديدة ، على المشرع الوضعى أن يسد خاناتها فى قانون الطلاق وقانون العقوبات

٣ – وفكرة الطلاق أيضا حددتها الشريعة بشروط قاسية ضيقة محدودة ولكن المشرع الوضعى لم يعن بملء الخانات وعقاب من يعبث بحق الطلاق على اطلاقه وقد اقترحت كثيرا أن تصدر التشريعات التى تكفل سلامة الطلاق وجديته

محمد زكي عبد القادر يعتقد أن

تطوّر الجماعة كفيل بتحقيق المساواة

المفهوم ان الدستور حينما نص على أن المصريين سواء أمام القانون قصد المساواة بينهم نساء ورجالا فى الحقوق والواجبات ولا نتصور حقوقا من غير واجبات كما لا نتصور واجبات من غير حقوق فالالتزام والحق متقابلان . وما دام نظام الحياة الطبيعى والمدنى والسياسى يضع على عاتق المرأة التزامات لا تفترق عن الالتزامات المفروضة على الرجل لذلك يبدو التفريق فى الحقوق الممنوحة لكل منهما غير منطقى ولا عادل

ونظم الجماعة تتكيف بمقدرة أفرادها على الفهم وسعة ادراكهم فلا دخل فيها لقوانين طبيعية تبدو كأنها أمليت املاء بحكم النشأة والتكوين . وقد عرفت الانسانية ، ولا تزال تعرف مجتمعات تسعى فيها المرأة للرزق ويبقى الرجال فى البيوت وعرفت مجتمعات تبقى المرأة فيها فى البيت لا تبرحه ويستأثر الرجل بكل ما عدا ذلك من سلطان وتوجيه . على أن كلا المجتمعين بدائى ، والتطور يقضى بأن يتساوى الجنسان فى الحقوق والواجبات . وهذا هو ما حدث فى الجماعات المتحضرة . ولا وسيلة لنا فى مصر أن نقف فى وجه التطور فهو قادم حتما لانه سنة من سنن الارتقاء وكل وقوف فى وجهه قد يؤخره قليلا ، ولكنه لن يحوله عن وجهه . فالمرأة المصرية ستحصل حتما على كل حق لا يزال ينقصها حتى تتساوى بالرجل ولكن يبقى بعد ذلك حكم الاختصاص الذى لابد منه فى كل جماعة منظمة على أن هذا الاختصاص لن يكون مبعثه حينئذ الحرمان ولكن التعاون القائم على الرغبة الحرة والارادة المطلقة من كل قيد

ويلوح لى أن المطالبات بحق المرأة فى الانتخاب والتمثيل البرلمانى انما يقصدن الى رد الكرامة على المرأة المصرية دون نفور من هذا التعاون الذى لابد منه بين الجنسين ، فان الحياة السعيدة .. وهى مطلب كل جماعة غير متصورة بغير هذا التعاون . فالوضع الذى يخطىء البعض فى تصويره بانه نزاع بين المرأة والرجل أو كفاح من جانب يقابله كفاح من الجانب الآخر ، لا يتفق وطبيعة العلاقة بين الجنسين .

ولا أرى أن تعدد الزوجات وفكرة الطلاق والتعليم الاجبارى للبنات يخرج فى قليل أو كثير عن الفكرة العامة التى أوضحتها ، بل لعلها تؤيدها فى خصوصها وعمومها . فقد قل تعدد الزوجات أو كاد ينعدم بين الطبقات المستنيرة دون قانون أو الزام، بينما لا يزال قائما فى الطبقات الجاهلة . فلسنا فى حاجة الى قانون ملزم ولكننا فى حاجة الى عقل مستنير . والتطور بعد ذلك كفيل بالقضاء على تعدد الزوجات .

والامر كذلك فى الطلاق فانه أقل كلما ارتفعت الثقافة وثقل الاحساس بالمسئوليات وهو كثير كلما ضعفت الثقافة أو انعدم تبعا لذلك الاحساس بالمسئولية

ومن سنوات كان البعض لا يتصور ان تكون الفتاة محامية أو طبيبة أو جالسة على مقعد واحد فى معاهد التعليم ، وقد أصبح كل ذلك اليوم مألوفا . وسيأتى اليوم القريب الذى يصبح فيه سائر ما يقضى به التطور من المساواة بين المرأة والرجل مألوفا ايضا ، بل سيصبح غيره هو الشاذ الذى لا يندرج تحت القاعدة

أما فيما يتعلق بالاحزاب النسائية فلا أتصور أن يكون التفريق بين الاحزاب متعلقا بالجنس انما يكون التفريق بينها بالبرامج التى يدين بها النساء والرجال على السواء . فان هذا هو المفهوم السياسى من كلمة حزب ، وما عدا ذلك يشطر الامة شطرين رجالا ونساء، وخير الامة غير قائم الا فى التعاون بين الجنسين لا فى التعادى بينهما . ولا أتصور خيرا يصيب المرأة ولا يصيب الرجل ، كما لا أتصور خيرا يصيب الرجل ولا يكون للمرأة فيه نصيب .

ونحن نرى ...

ان ما ذهب اليه معالى عبد المجيد بدر باشا هو أدنى ما تقبله المرأة المصرية ، ولن ترضاه هيئة بنت النيل بالرغم مما تضمنته كلمته الرقيقة من عطف ملحوظ على نهضتنا ، وبالرغم من الروح الكريم الذى ساد ألفاظه وتعبيراته ، وقد كان بودنا أن يقطع معاليه الطريق فيكون معنا من غير قيود أو حدود ..

أما الاستاذ النقيب حضرة صاحب العزة النائب المحترم فكرى أباظه بك فأنه والحق نصير قديم لنا اذا اتصل ذلك بحقوقنا السياسية ، غير انه لم يتفق معنا فى تعدد الزوجات خاصة ، وكان الامل أن يكون من أشد المتحمسين فى خصومته لتعدد الزوجات ! فأن زوجة واحدة كما يبدو غير محتملة عند كثير من عظماء الرجال ؟!

ولسنا — بالرغم من رأى هيئة كبار العلماء — متشائمين، فان القارىء يلاحظ فى أقوال خصومنا شيئا من الحرج ، اذ يسلمون معنا فى أشياء ويختلفون فى أشياء ، وموضع الخلاف بيننا وبينهم يتصل بالشكل ولا يتعارض مع الموضوع ، وهم فى ذلك خصوم شرفاء ..

أما نحن صاحبات الحق فسوف ننال حقوقنا طال الزمن أو قصر ، فليست المتاعب التى نلقاها بأمر مستغرب علينا ، فأن الجيل القديم فى انجلترا قد طالب بالغاء السكة الحديد حين أنشئت ، لان أصوات القطر تزعج الاوز فى الحقول !؟ ..

ومع ذلك فان السكة الحديد انتشرت فى العالم المتحضر كله ولا يزال الاوز يتمتع بجميع حرياته فى الريف أينما وجد أوز وحقول وقطر !؟ ..

« بنت النيل »

تنظيم الأسرة المصرية

للدكتور محمد كمال عبد الرازق

لقد دلتنى مشاهداتى مدة العشرين سنة الماضية على أن المصرية امرأة ولود وأنها تلد فى المتوسط لغاية سن الاربعين عشرة أطفال لايعيش منهم الا ٣ر٦ ويموت الباقون ضحية الجهل والفقر والمرض، وانى اذ أذكر الفقر أعرض أبشع أشكاله فى الحالات التى يتقدم بها أبوان فقيران الى ملجأ الاطفال يلتمسان قبول فلذة كبديهما مع استعدادهما للتنازل عنه نهائيا والى الابد لعجزهما عن تربيته وتغذيته . كما تذكر مثل هذه الام أن طفلها سيعوقها عن التفرغ لكسبها وقيامها مع الاب بمطالب أطفالهما الآخرين وقد كثر عددهم وتلح فى الطلب اعتقادا منها بأن طفلها اذا تنازلت عنه للحكومة سوف يجد حياة أرغد من حياة البؤس والتعاسة التى يحيونها

وليست هذه الحوادث المؤلمة حديثة فى المجتمع فلقد انتشرت فى العهود الماضية عادة بيع الاطفال فى أوقات الشدة والضيق كما كانت الحال أيام المماليك وليس العهد ببعيد ولم يكن القصد من البيع مجرد استغلال الثمن بل انه كثيرا ما يتعدى الى رغبة الاهل فى ايجاد مكان للطفل أصلح من مكانه بين الابوين الفقيرين فيتاح له مجال أوفى للصحة والتعليم والهناءة وهكذا يتضح ما يتحمله الابوان من ألم الفراق والبعد وكبت الشعور فى سبيل اسعاد الابناء . ولم يكن ذلك دائما الا نتيجة الفقر والحاجة .

يتشدق الكثيرون بالاكثار من النسل وما يعود به على البلاد من مزايا باكثار الايدى العاملة ولكن الحقيقة أن هذه مغالطة لا يقرها الواقع فالذى يهم فعلا هو النوع لا العدد فانى أفضل نسلا محدودا ذا صحة طيبة وبنية قوية وثقافة متوسطة على عدد كبير لا ينتظر لاكثرهم حياة سعيدة لعدم توفر وسائلها الصحية والمادية لدى آبائهم وخير للام التى تلد عشرة ولايترك لها الموت الا ثلاثة بسبب الفقر والجهل والمرض أن تحدد نسلها بأربعة أصحاء البدن تقدر على توفير أسباب السعادة لهم وتحتفظ فى الوقت نفسه بصحتها ونشاطها وفى ذلك التنظيم اسعاد للاسرة المصرية وللمجتمع المصرى .

والاجهاض والاسقاط موجودان الآن بشكل غير صحى ويعملان بأيد غير مصرح لها به . فتحدث من ذلك وفيات كثيرة أو مضاعفات خطيرة ان قدر للحامل أن تعيش .

لذلك يجب أن نفكر جديا فى الطريق المجدى لمنع ذلك ولنعمل على تحديد النسل

مزايا تحديد النسل

١ – ترغيب الشبان فى الزواج

يخاف الشاب المثقف الذى يحمل شهادة عالية ولا يتجاوز مرتبه العشرة جنيهات من الاقدام على الزواج لانه يعتقد أن قلة مرتبه لاتكفى فى المستقبل للانفاق على أطفال لا يمكنه تحديدهم ولا تخفى عليه مطالبهم . لذلك نراه يعرض عن زواج يحفظ عليه صحته فيسلك أحد سبيلين اما أن يختار حياة العزوبة فيعيش عيشة مضطربة صاخبة كثيرة الضرر على المجتمع والوطن أو يضطر الى الانتظار سنين طويلة تذهب بنضارة الشباب ولكنها تحسن حالته المالية فاذا تزوج فانما ليترك ايتاما وأحوج ما يكونون الى عطف الاب ورعايته .

فتحديد النسل يجعل الشاب يطمئن نوعا لمستقبله وبالتالى لمستقبل نسله فيقدم على تأسيس أسرة سعيدة تعنى بأطفالها وتعمل على اسعادهم .

٢ – تحديد النسل يمنع الاجهاض الجنائى وكل ما يترتب عنه

لا توجد أية جناية فى تحديد النسل ولا مخالفة للشرائع الدينية بعكس الاجهاض فاذا سهلنا طريق تحديد النسل لمن لا ترغب فى الحمل فاننا بهذا نمنع التجاءها لوسائل الاجهاض لانعدام الحاجة اليه ونكون متبعين فى ذلك المثل (الوقاية خير من العلاج)

٣ – تلافى ما يحدث من اضرار بسبب شراء العقاقير الضارة

تستعمل السيدات عقاقير أو وصفات ضارة بقصد منع الحمل كثيرا ما تحدث مضاعفات تودى بحياتهن . فاذا قررنا تحديد النسل واظهرنا الطريق الفنية التى جربت فعلا فى الممالك الاوربية وثبت عدم ضررها اطلاقا فاننا بذلك نؤدى خدمة كبرى .

٤ – منع حمل المصابات بأمراض خطيرة

من فوائد تحديد النسل القدرة على منع الحمل للمصابات بمرض خطر على الحياة مثل الالتهاب الكلوى المزمن أو السل الرئوى أو السكر أو أمراض القلب أو تسممات الحمل وذلك الى أن تتحسن حالتهن . الا اذا كانت مصابة بضيق الحوض الشديد مما يحتاج فيه

صرعى الأوحال

أفسدت الحرب العالمية الثانية طبيعتنا ، فلم يعد هناك قدر الا لقوى ، وليس فى نظر شبابنا قوى الا ذو مال ، فكل شاب صاحب فكرة أو هدف كريم لم يعد يعنيه الا المال ليتأنق ويحتسى الخمر ويلعب القمار وكل شابة لم تعد ترى فى الحياة غير الثوب الغالى والسيارة الكبيرة والبيت الصاخب بالعار ! وليبحث الجميع عن هذه المتع لا بكد النفس وعرق الجبين بل بطرق خلفتها الحرب لحمتها الخداع والغش وسداها الزلفى وموت الضمير

رحم الله أياما كان يضمنا فيها حرم الجامعة، شبابا تغرينا المثل العليا بأرفع ما فى الحياة من معان ، كنا طلابا وطالبات يبدو علينا طلائع جيل قوى الخلق ، كبير النفس ، جدير بالتبعة فى عصر انتقال

أما اليوم فما أشد ألمى حين أرى النخبة المصفاة تهوى كأوراق الشجر فى الخريف ، متحررة من ظل الماضى الرائع الذى كان يضفى علينا من الود أشكالا ومن الوفاء صورا ، فاذا صحبتنا هباء ، وصداقتنا رياء ، واذا الجمع الحاشد غارق فى وحل الحياة ، وقليل منا يشهد غرقى الاوحال ، وفى العين دموع وفى القلب حسرات

فما هكذا كنا نريد أن نكون ...

ابراهيم عبده

لاجراء العملية .

٥ ـ حماية المجتمع من المعتوهين

قررت الممالك الاوربية تعقيم المعتوهين اجباريا لمنع زواجهم وبالتالى لمنع تناسلهم ولكنى أرى منع الزوجات فقط من الحمل مع السماح للذكور بالزواج حيث لايوجد تشريع يمنع زواجهم ونكون بهذا العمل قد عملنا على حماية المجتمع من النسل المعتوه .

٦ ـ حماية المجتمع من المصابين بأمراض سرية

اذا أصيب أحد الزوجين بعد الزواج بمرض من بهذه الامراض خاصة وان نمنع تناسلهما فنحمي المجتمع من ذرية مصابة بهذه الامراض خصوصا وان الحكومة قد اعترفت بضرورة عدم زواج المصابين بهذه الامراض .

٧ ـ الاحتفاظ بصحة الام لتربية أولادها

ان تحديد النسل يعطى الام وقتا كافيا لتربية طفلها حتى يكمل سن التعليم الاولى وترتاح فى نفس الوقت من مجهود الحمل والولادة والرضاعة . فاذا حملت بعد ذلك كانت بحالة صحية جيدة فتلد طفلا قويا لا يشغلها غيره عن التفرغ لشؤونه .

٨ ـ تنظيم حياة المرأة التناسلية

تقدر السيدة التى حددت نسلها ثم أصيبت بعد ذلك بفقد أحد أطفالها أن تعود الى الحمل . وبهذا ننظم لها حياتها التناسلية طبقا لظروفها الصحية والاجتماعية .

٩ ـ البقاء على هناء الزوجية

لا يتم الهناء العائلى الا اذا كان الابوان فى راحة بال من جهة الاولاد ولا يتم ذلك الا بتحديد النسل طبقا للظروف الاجتماعية والصحية .

ما هو موقف الاسلام من حقوق المرأة السياسية

« جاءنا من الاستاذ خالد محمد خالد مقال ممتع حقا كنا نود نشره بحذافيره لولا ضيق الصفحات، وقد لخصنا زبده ويسرنا أن ننشرها معتذرين عن ايجازها

قد يجوز للناس أن يختلفوا فى منح المرأة حقوقها السياسية اختلافا « مدنيا » من حيث توافر الظروف المهيئة لهذا المنح أو عدم توافرها .. أما أن يختلفوا فيها باسم الدين فهذا ما يبعث على الدهش والعجب اذ أن الاسلام كان دائما فسيح الرحاب لم يعترض موكب الحضارة الزاحف واننا لنعجب من وجود اشخاص يحاولون أن يخلقوا بين الدين والنهضة خصومة مفتعلة .

ويدعم المعارضون رأيهم فى عدم منح المرأة حقوقها السياسة بما يأتى

١ ـ السفور والاختلاط ممنوعان وهما من ضرورات الانتخاب والتمثيل البرلمانى

٢ ـ والله قد أمر المرأة بالمكث فى بيتها فقال «وقرن فى بيوتكن»

٣ ـ ولم يجعل لها فى ولاية الامر وقيادة الامة حتما فقال « الرجال قوامون على النساء »

٤ ـ والاحاديث الكثيرة المروية عن رسول الله عليه السلام تحرمها حرمانا باتا من هذه الحقوق . بيد أن هذه المسألة موضع خلاف فقهى . وقد احترمنا خلافاتنا الفقهية فى الصلاة والحج والعبادات كلها فكيف لا نحترمه فى مسألة اجتماعية كهذه ؟

ان خلط المعارضين بين السفور وحقوق المرأة خلط بين المبدأ والشكل . فالمرأة تريد أن تعطى صوتها وأن تدخل البرلمان .. أما كيف يكون ذلك وأى لباس ترتديه فهذا شىء آخر يتصل بالنظام الاجتماعى العام . أما الاختلاط فقد كان فى المجتمع الاسلامى أيام الرسول عليه الصلاة والسلام

أما الآية الكريمة « وقرن فى بيوتكن » فليس يقابلها « لا تذهبن الى البرلمان » . فليس معنى الآية أن تقبع المرأة فى المنزل . وقد كانت أسماء بنت أبى بكر تخرج بنفسها لتجمع النوى من الجبال كيما تطعمها زوجها . فخروج المرأة للانتخاب مرة كل خمس سنوات أو لاداء عمل ينفعها وتنفع به وطنها ليس اذا شيئا محظورا .

والآية الاخرى « الرجال قوامون على النساء » لاتعدو أن تكون تزكية لسلطة الرجل فى الاسرة . انه امتياز عائلى يمنحه الرجل نظير ما يحمله من تبعات . وهذه الآية كقولنا « الحكومة قوامة على الشعب » أو « الشعب قوام على الحكومة » أفيكون معنى هذا أن الطرف الآخر ليس له حقوق عامة يمارسها ؟!

أما مجموع الاحاديث التى يحشدونها لتأييد وهمهم فسنسوق واقعة واحدة يتبين منها مدى انتسابها الى رسول الله وينهدم بها تدليلهم . فقد ذهب يوما رسول الله يطلب الرأى الامثل فى مشكلة فلم يجده الا عند امرأة . وتفصيل ذلك انه بعد أن تم صلح الحديبية أمر الرسول أصحابه أن يحلقوا رءوسهم فأبوا أن ينزلوا على رغبة كفار مكة فدخل الرسول على زوجه أم سلمة ونبأها بما حدث فأشارت عليه بأن يخرج ويبدأ بحلاقة رأسه ففعل وحذا بقية صحبه حذوه . فقال لها الرسول : « نعم أنت يا أم سلمة ! لولا مشورتك اليوم لهلك المسلمون»

وقد وقف عمر فى المسجد يقنن قانونا خاصا بمهور النساء فقال : «.. لا تغالوا فى المهور .. فقامت امرأة تطلب الكلمة فأذن لها عمر فقالت ان ما تدعو اليه ليس فى كتاب الله ولا فى سنة رسوله .. وان الله يقول : وان آتيتم احداهن قنطارا فلا تأخذوا منه شيئا فانحنى عمر وقال : «أصابت امرأة وأخطأ عمر » . هذه صورة مصغرة لبرلمان يشترك فيه الجنسان ..

يقول بعضهم : لماذا لم يول الرسول امرأة أى منصب فى زمانه وهذا القول يساوى تماما « لماذا لم يفتح الرسول سفارة فى لندن ! » يجب أن نذكر دائما أثر البيئة فى تكييف النظم والاتجاهات .

ان القرآن الكريم حين عرض تاريخ امرأة بلغت منصب الملك لم يعلق على ذلك بما يفيد انكارا . ان الذين يدركون حكمة سوق القرآن للقصص التاريخية يرون فى الطريقة التى صاغ بها قصة « بلقيس » ما يزكى مشاعرهم نحو الايمان بالمرأة وحقوقها ...

ان من ألمع مفاخر الاسلام تحريره المرأة من العبودية . فحين كان مؤتمر باكون منعقدا بفرنسا ليبحث هل المرأة انسان أم هرة كان محمد نبى الله ينادى فى الجزيرة « انما النساء شقائق الرجال » . فأين يذهب أولئك الذين يحاولون اليوم تجريد الاسلام من هذه المفخرة ؟

بنت النيل في مباراة السلاح



تعاون خصيمتها قبل المباراة ... انها روح الرياضة

لقد ساهمت المرأة في كل ميدان ، فتجدها في الفنون في الصدارة كما تجدها في كل مكان تملؤه قوة وتضفي عليه من نفسها الشيء الكثير

وها هي ذي تنافس منافسة قوية في ميدان الالعاب الرياضية فلا تكاد تخلو لعبة فيها من امرأة ، ومن أهم الالعاب التي نافست فيها المرأة لعبة الشيش التي برزت فيها وخاصة في الميدان الدولي ، ويلاحظ أن الحفلات الدولية للشيش الذي تشترك فيه المرأة يلقى من الرواد والمعجبين كل تقدير وانتباه ، ولعل المباراة الدولية الاخيرة التي تمت في القاهرة بين بطلات العالم خير شاهد على ما نقول

وقد دعيت «بنت النيل» لحضور المباراة النهائية للبطولة العالمية في الشيش بين الجنس الناعم التي أقيمت في فندق هليوبوليس بالاس يوم الجمعة ١٤ أبريل والتي شرفتها حضرة صاحبة السمو الملكي الاميرة فوزية وحضرتي صاحبتي السمو الاميرتين نسل شاه وهان زاده وحضرة صاحب السمو الامير عبد المنعم

.. هيا نختار مقعدينا في الصفوف الاولى لنتمكن من تتبع المباراة ... هأنت تشاهدين الآن فرنسية وايطالية تتنازلان . الصراع عنيف .. الايطالية تهاجم بكل ما أوتيت من قوة . ألا تسمعين الحكام وعددهم خمسة يعلنون فوز الفرنسية على الايطالية . تعالي معي نخالف المتبع عادة ونتحدث مع التي خسرت المعركة . انها تقابلنا بشيء من الفتور وترفض أن تدلي بأى حديث

لقد أنهك الطعن أعصابها . دعينا منها وهيا نذهب ونتحدث مع مدام عابدين السيدة المصرية الوحيدة التي مثلت مصر في هذه المباراة الدولية . انها هاشة باشة على الرغم من عدم فوزها . اسمعيها وهي تقول: ان الروح الرياضية الحقة لا تهتم بالفوز قدر اهتمامها بسلوك الشخص نفسه أثناء اللعب . « لقد تركت السلاح منذ سنتين وعدت اليه منذ شهرين ولا هدف لي الا أن يذكر اسم مصر في هذه المباراة الدولية التي اشتركت فيها كل من فرنسا والنمسا وتركيا وايطاليا والدنمرك . ان طرق المرأة في لعب الشيش تختلف كل الاختلاف عن طرق الرجل فهي تهجم هجوما جارفا . ولست أغالي ان قلت اني فوجئت بهذا الاسلوب العنيف . فقد كنت أتمرن على أيدي مدربين من الرجال » . تعالي نحدثها عن هيئة بنت النيل للمطالبة بحقوق المرأة ونسألها رأيها



تفضلت حضرة صاحبة السمو الملكي الاميرة فوزية بتهنئة البطلة عقب مباراة السلاح

فيها . هاهى تقول « لا يسع كل مصرية الا أن تشكر هذه الهيئة على مساعيها المختلفة فى سبيل وصول المرأة الى حقوقها الاجتماعية والسياسية . ولكنى شخصيا أفضل البقاء خارج المعركة لضيق وقتى كما أرجو ألا يصرف هذا الكفاح المرأة عن الاهتمام بشئون منزلها وانوثتها وجمالها . وأخيرا فانى أتمنى التوفيق لهذه الهيئة » .

.. تعالى الآن نعود الى مقعدينا لنشاهد المباراة النهائية بين النمساوية مدام بيير بريس والدنمركية مدام لحمان . ستنال الفائزة شرف تسلم المدالية من يد حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فوزية . لقد احتدم النزال والفوز يداعب آمال المتنافستين .. ان الحكم يعلن بعد ثلاثة أشواط فوز النمساوية . لقد تفضلت حضرة صاحبة السمو الاميرة فوزية وسلمتها مداليتها الذهبية وقدمت لها بروشا من ألماس .

لقد انتهت المباراة النسائية . هيا نلحق ببطلة تركيا السيدة أفاكت مرجن لنسألها رأيها فى المرأة المصرية وحق الانتخاب . انها تقول لنا لا فرق بين الرجل والمرأة فى تركيا من حيث الحقوق والواجبات فهما على قدم المساواة . لنشكرها ونوجه السؤال نفسه الى بطلات النمسا وفرنسا والدنمرك . انهن جميعا متفقات على منح المرأة المصرية حقوقها السياسية كاملة بدون قيد ولا شرط . ان مندوبة فرنسا تهمس فى أذننا أن الحقوق لا تعطى بل تؤخذ وعلى المرأة المصرية أن تكافح لتصل الى هدفها . لنودعهن ونتمنى لهن سفرا سعيدا .

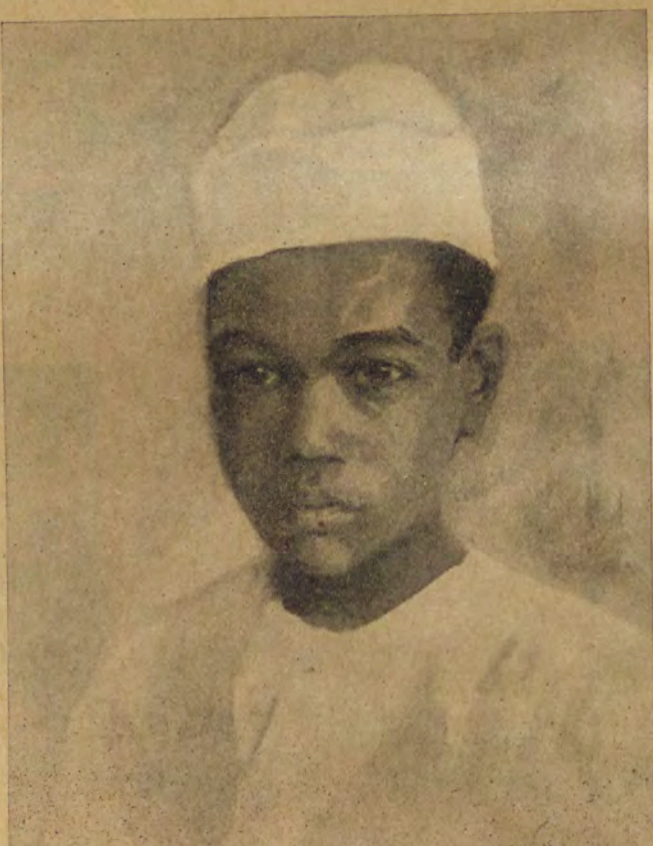
بنت النيل

فنّانة



تمثل هذه الفنانة التى نعرض لها هنا لوحتين من أجمل اللوحات التى قدمها فنها فى الفترة الاخيرة ، وتمثل المدرسة الحديثة التى تكافح وتنافح عن اتجاهاتها حتى تستطيع أن تقف على قدميها فى معترك فن التصوير عامة ،

وهذه المدرسة الحديثة التى تمثلها هنا على صفحات « بنت النيل » الفنانة السيدة نجامولى تلقى فى مصر التأييد من السلطات الواعية ومن النخبة الممتازة بين رجالنا ونسائنا ، وقد نجحت هذه المدرسة فى أوروبا ـ وخاصة فى فرنسا ـ حيث لقيت التشجيع والتأييد المادى والادبى ، وحيث تقام معارضها فى كل أسبوع تقريبا ، ولا يخلو معرض للصور عامة الا وللمدرسة الحديثة فيه صور تشغل بال أهل الفن وتستثير اعجابهم



وفى مصر يوجد فنانون مماثلون من حيث التفكير والاتجاه للسيدة نجامولى صاحبة الصورتين المنشورتين هنا ، ومن الملاحظ أنهم جميعا من المصريين المؤمنين بالمدرسة الحديثة ، ولهم معارض دائمة أو عارضة يختلف اليها كثير من أنصارها ـ

وقد أقامت السيدة نجامولى أخيرا معرضا كانت فيه الصورتان المنشورتان هنا من أجمل اللوحات

ونحن من جانبنا نؤيد هذه المدرسة الحديثة ونرجو أن تكون لها فى مصر هذه السوق النافقة التى لها فى أرقى الدول الاوربية .



رياضة بديعة

اعرفي القواعد التي تساعدك على الانتفاع بركوب الدراجة بين آن وآخر

وقد يبدو لك لاول وهلة أن ركوب الدراجة أمر في غاية من السهولة . نعم انه كذلك لمن لايريد الاستفادة منها كأداة من الادوات الرياضية .

ولو كانت المسألة مجرد حفظ للتوازن وادارة للدواسات بالقدمين وضرب للجرس لهان الامر ! ان ما نطلبه لاكثر من ذلك . فعلى من ترغب في ممارسة رياضة ركوب الدراجات أن تعرف أولا كيف تدير الدواسات بحيث لاتحمل عضلات ساقيها وفخذيها أكثر مما تحتمل .

لاتنسى أيضا أن ترتدى ملابس بسيطة لاتعوقك فى الصعود والنزول . يجب عليك أيضا أن تقومى بحركة تنفس منتظمة كى تدخل فى رئتيك هواء نقيا ينشط دورتك الدموية .

لنا نصيحة أخيرة ألا وهى أن تختارى دراجة خفيفة حتى لاتبذلى مجهودا كبيرا فى ادارتها . لاترتبكي احتفظى برباطة جأشك واحذرى ان تجهدى نفسك لئلا تضيع الفائدة المراد جنيها من وراء هذه الرياضة الجميلة .



ـ لاتضعى قدميك على الدواسات هكذا . ان هذه الطريقة فى ركوب الدراجة متعبة فاجتنبيها .



ـ لاتمسكى « الجيدون » بأطراف أصابعك لئلا يفلت منك فتسقطى على الارض ومن يدرى مايحدث ...



ـ لاتضغطى بكوعيك على صدرك حتى لاتعيقى حركة التنفس فينالك التعب بسرعة .



مـرطبـة
جـذّابـة
ذات شذى عطرىّ

يختارها الذين يعرفون الأحسن

إن الذين يدققون فى الاختيار يختارون كولونيا أتكنسن لكلّ مناسبة لأنهم يعلمون أن صفاتها الممتازة لاتتغير . إنها دائما منعشة ورقيقة وذات شذى عطرى ، يسبب لك ولمن معك السرور والبهجة ...



أتكنسن
ATKINSONS
المداليّة الذهبيّة
مـاء كولونيا

ج ، ٢ ، اتكنسن ليمتد ٣٤ شارع اولدبوند . لندن ، انجلترا

X-AEC 98-785



ـ امسكى « الجيدون » كما تمسكه هذه الفتاة ولاتفردى ذراعيك . اجعليهما بين بين ، فأن قيادة الدراجة فى الواقع تتوقف على الطريقة التى تمسكين بها الجيدون وتراعين فيها ليونة الذراعين



ـ لاتضعى قدمك على الدواسة بهذه الطريقة حتى لاتتعبى ركبتك وتقومى بمجهود شديد



ـ ضعي قدمك أفقية على الدواسة تجدى أنك توفرين على نفسك مجهودا ونصبا أنت فى غنى عنهما



للصيف خطره على صحة الاطفال وقد رأينا وقد بدت بشائر هذا الفصل أن ندلك على بعض وسائل تبعد عن طفلك أذى الحر اللافح .

فالطفل الصحيح الذى يعيش من ثدى أمه لا خطر عليه فى الصيف وما عليك الا أن تغطيه بغطاء ثقيل وأن تجنبيه ضربات الشمس ... يجب عليك أن تسقيه بين الحين والحين الشىء الذى تهمله الامهات عادة . فالطفل البالغ من العمر بضعة شهور يعطش مثلنا فى الحر فلا ضرر عليه أن أعطيته بين أكلاته كمية قليلة من الماء .

الفطام :

من المتبع ألا يفطم الطفل فى الوقت الذى تشتد فيه الحرارة . ويكثر اسهال الاطفال فى هذا الموسم وتغيير النظام الغذائى وقطع الرضاعة يسببان ظهور هذا المرض الوبيل . فاذا اضطرتك الظروف الى فطام طفلك فلا ترددى فى طلب مشورة طبيبك

اسهال الاطفال :

يساهم اسهال الاطفال فى رفع عدد الوفيات . ويتسبب هذا المرض فى معظم الحالات عن قلة عناية فى تحضير الرضاعة (البيبرون) وهذا سبب من السهل القضاء عليه أو ملافاته . عليك اذن أولا أن توجهى عنايتك الى

كمية اللبن :

تنتج معظم اضطرابات الجهاز الهضمى عن زيادة فى التغذية فيجب عند ما تشتد الحرارة ألا تتعدى كمية الغذاء المحددة لطفلك . وعليك أن تزنى طفلك قبل وبعد الرضاعة ان كان يرضع من ثديك . كما يجب مراقبة طعام الطفل الذى يعيش على الرضاعة الصناعية بعناية تامة .

اللبن المعقم :

يمكن تعقيم اللبن البقرى فى المنزل بالطريقة المعروفة أو بطريقة سوكسلت وهى عبارة عن قدر بداخله حامل زجاجات . تملأ أولا الرضاعات باللبن المسكر وتقفل بواسطة سدادات من المطاط ثم توضع على حامل الزجاجات وتدخل فى الحلة المملوءة بالماء البارد . انظرى الى الساعة عند ما يبدأ غليان الماء . أتركيه كذلك لمدة ثلاثة أرباع الساعة . وتسمح لك هذه الطريقة باعداد كل رضاعات اليوم فى وقت واحد . وليس أمامك بعد ذلك الا تدفئتها عند ما يحل موعد تناولها ولا تنزعى السدادة المطاطية الا عند وضع البزازة مكانها . ولسنا فى حاجة الى القول بوجوب غلى البزازة أيضا .

واذا أردت عمل رضاعة فى ترموس فلا تنسى أن تحضرى معك علبة صغيرة للبزازة تطهرينها أيضا بواسطة الغلى .

اللبن المحفوظ :

الالبان المحفوظة فى حاجة هى الاخرى لنفس هذه العناية . اذ يجب أولا تعقيم الرضاعات وغلى الماء الذى سيذاب فيه مسحوق اللبن واعلمى أن محتويات الزجاجات أو العلب المفتوحة يفسد بسرعة . والافضل أن تشترى علبا صغيرة ولا تنسى أن تلقى بكل علبة ان مضى على فتحها ست ساعات أما اللبن المجمد والمسكر فانه يمكن الاحتفاظ به مدة أطول ان أنت حرصت على ثقب العلبة ثقبين صغيرين بواسطة سيخ مغلى واعادة قفلها بعناية بعد الاستعمال .

علاج الاضطرابات الهضمية :

ان سرت على هذه الارشادات حلت بين ابنك والاضطرابات الهضمية ... ولكن قد يمرض ابنك على الرغم من كل هذه الحيطة وقد يكون سبب مرضه أشياء قذرة وضعها فى فمه منتهزا فرصة غيابك عنه . ويجب عليك أيضا أن تعرفى كيف تعالجين المرض الذى لا تستطيعين تفاديه

ان مرض طفلك :

ان تقيأ طفلك أو أصيب باسهال وحمى وأخذ يبكى متألما فان لاحظت ظهور احمرار حول فتحة الشرج لا تعطيه الا ماء مغليا واذا تقيأ الطفل ما يتناوله أعطيه سوائل مثلجة بكميات صغيرة جدا أى بواسطة الملعقة الصغيرة .

ويجب أن يكون مجموع حجم السائل الذى يتناوله طفلك فى اليوم يعادل تقريبا حجم اللبن الذى يتناوله يوميا . ولكن هذا الامتناع عن الطعام يجب ألا يتعدى الاربع والعشرين ساعة وهى مدة كافية للوصول الى أحسن النتائج .

وينتج من غسيل الامعاء طرد السموم العالقة فيها وخفض درجة الحرارة . قومى بهذه العملية بكل رفق ... اعطى طفلك حقنة شرجية بواسطة حقنة صغيرة من المطاط بحيث لا يتعدى السائل المحقون نصف لتر من محلول الخطمية . ضعى كمادات ساخنة على البطن لتسكين الالم ومنع البكاء .

ان كان طفلك لايحتمل اللبن :

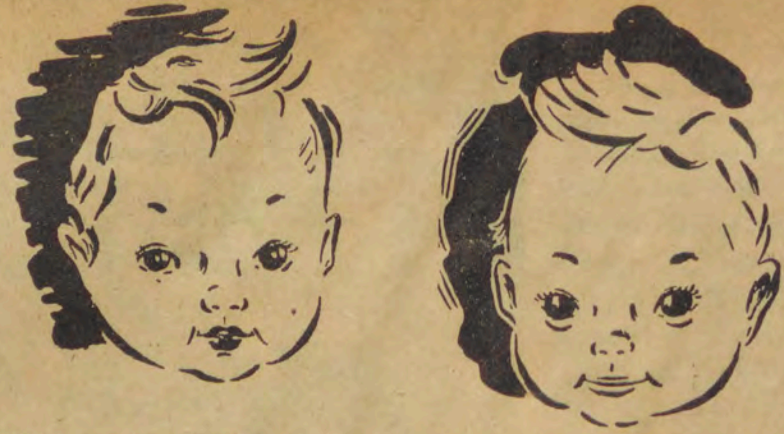
قد يحدث بعد الاسهال الحاد ألا يحتمل طفلك اللبن . عليك اذن أن تعدى له نظاما غذائيا قبل أن يتمكن من العودة الى طعامه الطبيعى لعدة أيام .. وفى هذه الحالة اعطيه حساء الخضروات .

اذا أصيب طفلك بضربة شمس :

لتمنعى عن طفلك ضربات الشمس ضعيه فى حجرة رطبة يدخلها الهواء ... وأعراض ضربات الشمس شحوب الوجه والاغماء وارتفاع الحرارة وقد يصاب الطفل أحيانا بالرعشة .. وأحسن علاج وقتى لهذه الحالة وضع الطفل فى حمام بارد أو لفه بلفافات مغموسة بماء فاتر الى أن يحضر الطبيب .

التهاب الجفون

للدكتور حسن سيف النصر



يا لله من لسعة الالم وهى تصيب الجفون ولمسة الاذى وهى تتركز حول الجفون .. قد يهون الالتهاب فى أى مكان ما الا فى هذه البقعة الحساسة التى اذا مسها شىء شبت من حولها نار وأى نار والتهاب ما بعده التهاب . فالجفن يتورم لساعته ويصيبه احمرار صارخ ثم يتندى بعصير لزج حتى اذا ما أزمنت الحالة تكونت هذه القشور الخفيفة وتركت الجفن مجروحا بغير دماء وصريعا بغير سبب ولا تعليل .

هذه هى الصورة الحية لاكزيما الجفن . قد يسبق كل هذا هرش متزايد فى العنف والشدة وقد تكون هذه العلامة الاولى التى تسبق عادة العاصفة والتى توحى الى الطبيب أن الوجه مقبل على كارثة لا شك فيها .

فما سبب كل هذا ؟

تعرفين بالطبع قشر الرأس وما يصيب الشعر من هوان بسبب هذا القشر فهذه المسألة التى تبدو انها بريئة وبسيطة قد تمتد فتصيب الجفن بالاكزيما وهى ما يسمونه عادة بالاكزيما الدهنية . فليس من الخير فى شىء أن نترك قشر الرأس بغير علاج فهو النذير الاول بأن فى الجسم شيئا ما وان هذه القشور الضئيلة الضعيفة قد تمتد اصابعها الى الوجه والعين . فعالجى هذه القشور فى بدء ظهورها ولا تقولين انها مسألة تافهة .. فمعظم النار من مستصغر الشرر .

واذا كان قشر الرأس خطرا على السيدة ومن شأنه أن يترك فى أصابعها ما قد يسىء الى العين حتى تبلغ الاصابة أحيانا درجة الاكزيما كما ذكرنا فأنه يحسن بنا أن نبذل أقصى المجهودات للقضاء على هذا القشر عند الصغار

والسبب الثانى (مانيكير الاصابع) هذا الشىء الذى تطلى به الاظافر ثم ينتقل الى الوجه بطريق اللمس فيصيب العين بهذا النوع من الالتهاب الذى تعرفينه حتما من هذا التاريخ الذى استبدلت فيه المانيكير القديم بآخر جديد . فليس المهم أن تستعملى نوعا اكثر غلاء وأحسن مظهرا ولكن الاهم ان يكون النوع الذى تعودت عليه وارتاح اليه جلدك هو الحد الفاصل بين الخطأ والصواب وبين الخير والشر .

والسبب الثالث : هو هذه الهزات النفسانية التى تصيب الانسان فى وقت ما فتنعكس مرآة هذا الاضطراب الغامض على الوجه فتحدث الاكزيما .

والسبب الرابع : العطور والكريم والبودرة التى لم يطقها الجلد فصرخ من الضربة المريرة التى حدثت له .. وآية هذا هو الاحتجاج على هذه الاكزيما التى نقص عليك حديثها الآن .

والسبب الخامس : مراهم الجفون الطبية مثل البنسلين والسلفا .. فهى سلاح ذو حدين وشر أريد به خير ..

العلاج

١ ـ كمدات بوريك أربع مرات يوميا

١ ـ مرهم البوريك .

٣ ـ أشعة اكس اذا لم تتحسن الحالة سريعا .

٤ ـ حقن كالسيوم فى الوريد يوميا .

٥ ـ عالجى السبب .. قشر الرأس .. مانيكير الاظافر .. الخ

حقنة التيفود

للدكتور مصطفى الديوانى

هاهو الصيف يقترب ، وبحلوله تنتعش حمى التيفود فتصحو من سبات غير عميق ـ لانها لا تغفو أبدا ـ وتبدأ فى عكننة مزاج أطفال الدولة . فيجب أن نستعد للمعركة الخالدة التى تنشب بينها وبين ابن آدم كل عام انها حمى خطيرة لها مضايقاتها ومضاعفاتها واذا نجا الطفل فى معظم الحالات فليس معنى هذا أن نتراخى فى سبيل الوقاية منها . وليس بعد حمد الله ومقاومة الذباب وتجنب الاغذية الملوثة ، الا اللجوء الى الحقن بالطعم الواقى (الفاكسين)

وتحضر منه معامل وزارة الصحة نوعين النوع العادى والنوع المخفف . ومن المخفف توجد درجتان ١ × ٥ ، ١ × ١٠ أى مخفف الى الخمس أو العشر على التوالى . فاذا كان سن طفلك أقل من عامين فأعطيه من المخفف الى العشر بمقدار ١/٢ سم ثم ١ سم بعد أسبوع تحت الجلد . واذا كان سنه من سنتين الى ثمانية فاحقنيه من المخفف الى الخمس بمقدار ١/٢ سم، ١سم بعد اسبوع تحت الجلد أما فوق الثمانى السنوات فيمكن اعطاؤه الطعم غير المخفف بمقدار ١/٤ سم ثم ثم ١/٢ سم بعد أسبوع

أما الكبار فيأخذون من الطعم غير المخفف بمقدار ١/٢ ثم ١ سم تحت الجلد بعد أسبوع

ويلاحظ ان يكون الحقن تحت الجلد وليس فى العضل والا أحدثت تفاعلا شديدا . ولا بأس عند ارتفاع الحرارة اعطاء الطفل قرصا من الاسبرين

لا ترددى ياسيدتى فى اعطاء طفلك فرصة الاستفادة من حقن الطعم رغم تشكيك البعض فى فائدته ، وذلك فى الوقت الذى يجزم البعض الآخر ان فائدته أكيدة فى وقاية الطفل من هذا الداء الوبيل .



فى الحفلة التى أقيمت للمجندات تكريما لهن وحضرها جمع غفير من علية القوم

نادى سيّدات القاهرة

بدأت حياة نادى سيدات القاهرة منذ خمس عشرة سنة على اساس فكرة لطيفة نشأت بين ست تقريبا من سيدات المجتمع الراقى المثقف من بينهن صاحبة العصمة حرم محمود باشا ثابت وحرم عزيز باشا المصرى والصديقات الاجنبيات مثل مسز ادمز ومسز الدر ودكتور مارتن وغيرهن ، وكان هؤلاء السيدات يجتمعن كل اسبوع مرة فى منزل احداهن لتبادل الآراء فى المصالح الخاصة والعامة وفيما يرفع شأن المرأة والمجتمع فى الداخل والخارج كما كن يقرأن على بعض ما يستحب من الكتب ويستمعن الى ما يستطاب من الاحاديث حتى فكرت الشخصيات المصرية الكبيرة فى تكوين النادى على الطريقة المثلى بعد دراسة وافية لاحسن النظم المتبعة فى الاندية الدولية واصبح النادى يضم الان اكثر من اربعمائة عضو يمثلن ١٨ جنسية مختلفة

وقد تكونت لجنة من أعضاء اكفاء لوضع قوانين النادى وشروط الالتحاق به وتنظيمه فينتخب أعضاء مجلس الادارة على درجتين ويتكون من تسع سيدات ينتخبن تسعا غيرهن يكون لجنة الترشيحات التى ترشح رئيسة لكل لجنة بعد رضائها واتفاق الرأى عليها .

والنادى فخور بهؤلاء الرئيسات المصريات اللواتى قمن بواجباتهن بما يدعو الى الفخر .

وتسقط الرئيسة بعد مدة معينة وتحل محلها غيرها وهكذا . . .

والعمل فى النادى دائم فيجتمع الاعضاء صباح كل خميس للقيام بانواع مختلفة من الحياكة وابتكار ما ينفع لمساعدة جميع الجمعيات الخيرية وتقديم الاعانات للمحتاجين فى مصر والخارج ويقام كل عام بالنادى سوق خيرية خصص دخلها لمكافحة الكوليرا وأغاثة اللاجئين من أهل فلسطين وكان رصيدها يزيد على الالف جنيه

ومن اللجان المهمة فى النادى لجنة ادارة البيت وهى التى تمدنا بما لذ وطاب من الحلوى والشراب وتتطوع ذوات الخبرة من الاعضاء للاشراف على خدم المطبخ فتخرج لنا الايدى الناعمة الاطعمة الفاخرة

كما يقدم النادى الغذاء يوميا وهو مكون من لحم وخضروات ثمنه ١٥ قرشا وهو رخيص بالنسبة لما يقدم فى المطاعم .

أما لجنة البرامج فتسعى رئيستها لتزويد النادى بالطرائف ووسائل النشاط ويخصص يوم الاثنين للاستقبال وتعد البرامج الشائقة من محاضرات عربية وأجنبية لشخصيات بارزة ويدعو النادى الشخصيات المعروفة مثل الدكتور هوارد عميد الجامعة الامريكية ومستر جريفيث ناظر كلية فكتوريا والآنسة جزو ومندوب أخبار اليوم الاستاذ رمسيس نصيف وقد اطلق على هؤلاء هذه المرة اسم لجنة المعرفة والذكاء وطلب اليهم الاجابة



حرم بهى الدين بركات باشا وحسين عنان باشا فى الحفلة

على الاسئلة الموجهة اليهم من السيدات الاعضاء .

كما ألقى عزيز باشا أباظة محاضرة عن المسرح المصرى فنالت كل الاستحسان وتعمل المشرفة على اللجنة أيضا على ارضاء الاذواق والاهواء المختلفة فتقدم الوانا موسيقية وافلاما ثقافية وقد نجحت فى اعداد معرض للازياء الحديثة وفى تنظيم حفلات التكريم لضيوف مصر ولمتطوعات الجيش المصرى فى حرب فلسطين واستقبال سيدات اليونسكو وفيها يختلف الحاضرون الى موائد



لوحة من رسم مرجريت نخلة عرضت أخيرا فى نادى سيدات القاهرة

الشاى الانيقة ويقضون وقتا يتحدثون فيه عن نشاط النادى وعن شتى نواحى الاصلاح فى جو من الاخوة والصفاء .

أما مكتبة النادى فتحتوى على أفخم الكتب القديمة والحديثة بلغات مختلفة تعالج مشكلات الحياة . ولجنة الخدمة الاجتماعية تخصص جهودها لخدمة الجميع وتلبية نداء المحتاجين فى أى زمان ومكان فتقوم السيدات بجميع الاعمال اللازمة لاسعادهم .

ولا ينسى أحد المعرض الفنى النسوى الذى يقيمه النادى سنويا وتدعى اليه كل فنانات مصر فيقصده كثير من الزوار وتحوز الواحه كل اعجاب وكثير منها يزين

جدران المتحف ونفخر بها .

وكانت المغفور لها الاميرة شيوه كار تشمل المعرض برعايتها . ويشرفه اليوم صاحبات السمو الاميرات والنبيلات والشخصيات الهامة

وافتتحت معرض سنة ٤٩ النبيلة كريمة حليم حيث اشتمل على مجموعات جديدة من اللوحات تعبر عن مدى نشاط الفنانات الموفق فاشترت النبيلة لوحة لمنظر من ريشة السيدة انعام سعيد



لوحة بديعة من رسم الآنسة عطيات فرج

ويصدر نادى سيدات القاهرة نشرة شهرية تبين مدى نشاطه ودرجة تقدمه وكم هو جدير بكسب ود اعضائه وزواره ويمثل النادى لفيف من فضليات السيدات المصريات والاجنبيات يسود بينهن التفاهم والروح الطيبة مع المحافظة على الطابع العربى والتقليد الشرقى وهو فى الواقع دعاية طيبة دولية لمصر وسيداتها فهن يدعمن العلاقات الودية بين سيدات العالم . فمن بين اعضائه صاحبة العصمة سنية هانم عنان وأمينة هانم رشاد وحرم الاستاذ جريس وحرم الدكتور جريجورى وحرم الاستاذ قربة وغيرهن وكانت بهيجة هانم رشيد رئيسة للنادى سنة ١٩٤٥ فوفقت الى كل ما فيه خير لادارة النادى والآن تشرف على النادى حرم الدكتور بهمان وهى تؤدى مهمتها بكل نشاط .

ومن بين القواعد التى يتبعها النادى ويحافظ عليها رفع العلم المصرى فى الاعياد القومية والاحتفال بكل مناسبة مصرية صميمة



حرم نشأت باشا وبعض الاعضاء فى احدى الاسواق الخيرية التى يقيمها النادى

قواعد جمالك

من منا لاينشد الجمال ؟ ومن منا لا يعمل له صباح مساء ؟ ومن منا لا يفرح للقياه ؟

ان الجمال ليس وقفا على الشباب فقط والا لما رأينا سيدات فى سن الخمسين اجمل بكثير من فتيات يافعات ولما رأينا آنسات فى سن العشرين وقد بدين وكأنهن جاوزن سن الشباب . وتعليل هذا الامر سهل ميسور اذ أن الجمال موقوف الى حد بعيد على المـرأة التى تنشده وعلى مبلغ اهتمامها به وشدة حرصها عليه . فالجمال يتطلب منا عملا وسعيا ووقتا وتفكيرا وحسن تصرف ومعرفة تامة بأنفسنا

وستجدين أيتها القارئة العزيزة على هذه الصفحة وما بعدها الوقت الذى يحتاج اليه جمالك ليكون كاملا . كما نرى انه من الواجب على كل سيدة أن تعرف نوع الكريم الذى يلائم بشرتها ولون البودرة والاحمر الذى ينسجم مع لونها .

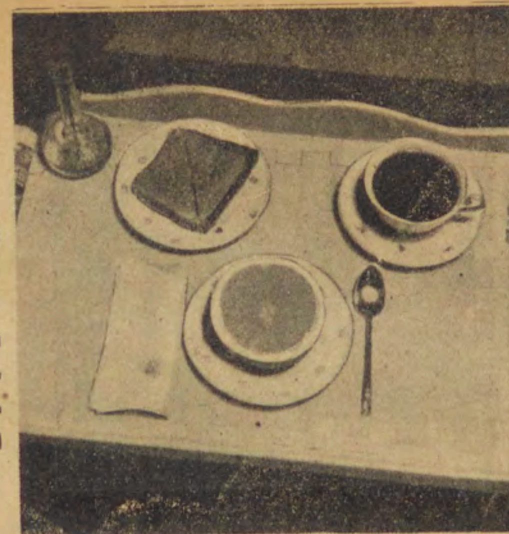
جمالك كل يوم

تعودى العناية بجمالك يوميا ولن تلبثى أن تشعرى بأنه عمل آلى لا يكلفك تعبا ومشقة .

١ ـ ان كنت تخشين السمنة فعليك بتناول افطار خفيف خاصة اذا كانت أعمالك اليومية تقتضى منك ألا تسيرى على نظام غذائى خاص ظهرا أو مساء .

٢ ـ اكتفى اذن عندما تتناولين طعام الافطار بفنجان من القهوة أو الشاى وفاكهة وقطعة من الخبز المحمص بدون زبد

٢ ـ قومى بأداء هذا التمرين اذا اردت الاحتفاظ بخصر نحيل : استلقى على ظهرك بحيث يكون الكتفان ملتصقتين



طعام الافطار خفيف



تمارين رياضية للجزع



نعومة البشرة كلها



ماكياج قوى الاحتمال



فى الشهر والسنة

بالارض . ارفعى ركبتيك وميلى بساقيك الى الجهة اليسرى ثم أمدديهما اذا ما وصلتا الى الارض . أعيدى الكرة برفع ركبتيك ثم ميلى بهما الى الجهة اليمنى وامدديهما اذا ما وصلا الى الارض وهكذا ...

٣ – دلكى بشرتك بعد الحمـــام بكريم مغذ اذا أردت الاحتفاظ بنعومتها .

٤ – اذا أردت أن يبقى الماكياج على وجهك الى المساء عليك بوضع كمية كبيرة من البودرة على الفون دى تان ثم رفع الزائد من البودرة بواسطة الفرشاة الخاصة . ولوضع الاحمر على الشفتين عليك برسم حدودهما بالفرشاة الخاصة ثم ملء الفراغ بالاحمر وتنشفيه بقطعة من النسيج الرقيق واعادة الكرة وبذا يبقى الاحمر على الشفتين النهار بطوله.

٥ الريميل يزيد فى جمال العينين وسحرهما اذ يسمك الاهداب . ضعى قليلا من الظـــل على الجفنين وزججى حاجبيك بالقلم الاسود .

٦ – لا تنسى قامتك فان جمالها ضرورى . قومى اذن بممارسة الالعاب الرياضية وسيرى على نظام غذائى خاص اذا ظهرت عليك أعراض السمنة .

٧ – كمادات الماء الفاترة على العينين تريح النظر وتكسب بشرة الوجه لونا ناضرا ولكن لا تستعملى هـذه الكمادات أكثر من مرتين فى الاسبوع وضعى فى الايام الباقية كريما مغذيا .

٨ – لا بد للجمال من تنظيف البشرة وتدليكها كل مساء نظفيها مرتين بالكريم ثم استعملى اللوسيون ولا تلجىء الى الصابون الا اذا كانت بشرتك دسمة . دلكى بيديك الاثنتين الوجه والعنق .



جمال القد



العناية بالعينين



تنظيف وتدليك الوجه مساءً



لسحر العينين

جمالك كل سنة

تكلمنا الى الآن على العناية اليومية بالجمال وهناك الى جانب ذلك عناية سنوية لا بد منها اذ أنها تعتبر أساسا للتواليت اليومى ٠

١ ـ لا بد من تجعيد شعرك مرة فى الاسبوع اذا أردت أن يحتفظ بجماله ورونقه ٠ وتفريش الشعر واللوسيون يتفقان والشعر القصير الذى عاد الى الظهور ٠

٢ ـ ان وضع المانيكور على الاظافر أسبوعيا لا يجملها فحسب بل يمنع تقصفها ويقويها ٠ والافضل أن يكون اللون المستعمل فى صبغ الاظافر فاتحا ٠

٣ ـ دلكى وجهك كل أسبوع فانه ينظف البشرة ويقوى الانسجة ويجعلها لامعة ٠ والتدليك يزيل التجاعيدالصغيرة ويقوى العضلات ويريحها ٠

٤ ـ اذاكنت من اللواتى يغيرن لون شعرهن بجعله افتح أو أغمق فانه من المناسب أن تعيدى صبغه مرة فى الشهر عند منابته ٠

٥ ـ لا بد لك أيضا من قص شعرك كل شهر قبل أن تقومى بتجعيده ٠

٦ ـ مع قص أظافر القدمين وتجميلها يجب تدليك الساقين وتنظيفهما من الشوائب ٠

٧ ـ يجب عليك أن تذهبى الى طبيب باطنى مرتين فى السنة فالصحة أساس الجمال ٠

٨ ـ السيدة التى تهتم بجمالها يجب عليها أن تسير على نظام غذائى أسبوعا أو أسبوعين فى السنة ٠ ويقتصر الاكل على الخضروات والفواكه ٠ امتنعى عن أكل الدهن والسكر ٠



تجعيد الشعر كل أسبوع



تقليم الأظافر كل أسبوع



تدليك الوجه كل ثمانية أيام



العناية بالشعر كل شهر



رسالة الشهر

عزيزتى بنت النيل

... جئت اليك اليوم طالبة النصح والارشاد فى المشكلة التى أتخبط فيها ..

... لى شقيقة تكبرنى ثلاث سنوات ولا أخفى عليك أنها أجمل منى . فعندما كنا نخرج معا كانت تحوز اعجاب الجميع . طلب يدها أحد أصدقاء الاسرة وكان يحبها منذ سنين، ولكنها رفضت أن تتزوج منه لأنها لم تكن تبادله حبا بحب . ولم تمض سنتان الا وتزوجت أختى بشاب آخر .

أما أنا فبقيت فى المنزل والتحقت باحدى مدارس التفصيل قطعا للوقت الى أن يأتى الزوج المنشود . ولكنه لم يأت للاسف . وها هو ذا الشاب الذى كان يحب أختى قد عاد منذ شهر بعد غيبة طويلة وجاءنى بكل بساطة ليطلب يدى . لا أستطيع يا سيدتى أن أقول لك انى أحبه من كل قلبى ولكنى أعتقد انه يصلح لى زوجا. انى أعرفه منذ أمد طويل وتربطنى به صداقة متينة . ويبدو لى أن هذا الشعور سيتحول الى حب لا شك فيه .

ولكن الذى يقلقنى هو تفكيرى فى أنه كان يحب شقيقتى وأخشى انه يحاول أن يرى صورتها خلالى . لقد حدث مرة أن غيرت شكل تسريحتى فلما رآنى بعدها لم يتوان فى أن يقول لى انى أشبه أختى .. لقد فلتت منه هذه الكلمة على الرغم منه بدليل انه بدت عليه المضايقة ان لم أقل الحرج.

انى لست غيورة من أختى ولكنى لا أريد أن تظل صورتها ماثلة فى ذهن زوجى والذى يخيفنى اننى أشبه أختى كثيرا .

هل تعتقدين يا سيدتى أنه سينتهى به الامر الى حبى أو انه سيظل يحب أختى دائما . لقد حدثته عن حبه القديم فأجابنى بأنه مات ولكن كثيرا ما أفكر فى أنه لو لم تكن أختى قد تزوجت لذهب اليها هى لا الى أنا وان هذه الفكرة لتحز فى نفسى وتقلق مضجعى ..

... لا أدرى ما أصنع . أود من صميم قلبى أن أنتزع من نفسى هذا الشك الذى يحول بينى وبين حبى له . أود أن أعرف طريق سعادتى وسعادته ..

ف. س

لا داعى يا آنستى لهذا التخوف الذى لايرتكز على أساس منطقى سليم . لقد تبين لى خلال خطابك أنك تميلين له ميلا شديدا وانك فى قرارة نفسك تنتظرين هذه الاجابة ولا تريدين سواها بديلا . قولى له «نعم» ولا تخشى على مستقبلكما شيئا لان سعادتكما بين يديك وفى استطاعتك تكييفها كيف شئت ..

بنت النيل



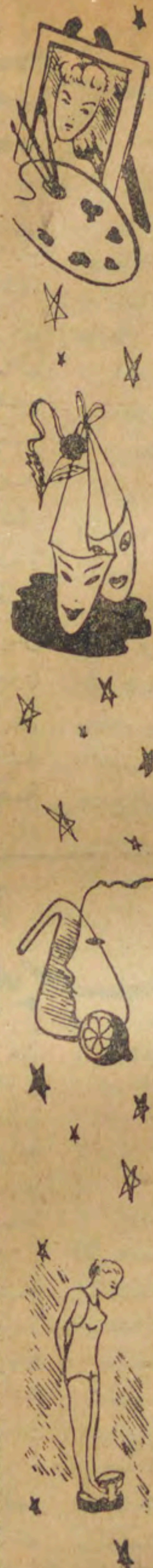
اعادة قص الشعر كل شهر.



العناية بأظافر القدمين مرة فى الشهر



نظام غذائى فى الربيع والخريف



الحسن فى التاريخ

صبيحة

للدكتور على ابراهيم حسن

اذا ذكرت صبيحة ، تمثلنا صورة سيدة نابهة الذكر قوية الشخصية واسعة النفوذ ، انتشر سلطانها على بلاد الاندلس فترة طويلة من الزمن، وكان لها أعظم الاثر فى تسيير دفة الامور والتأثير فى مجرى الحوادث فى تلك البلاد واقترن اسمها بتلك النهضة العلمية والاقتصادية وذلك الامن الذى رفرف على ربوع الاندلس فى عهد زوجها الخليفة الحكم المستنصر بالله وعهد وصايتها على ابنها الخليفة هشام بن الحكم

بموت الخليفة عبدالرحمن الثالث الناصر لدين الله ، ثامن ملوك بنى أمية فى الاندلس ، اعتلى عرش الخلافة ابنه الحكم المستنصر وهو فى الثامنة والاربعين من عمره ، وكان من أكابر الامراء وله دراية بشئون الادارة وقيادة الجيوش ، ميالا لسماع الموسيقى والشعر . سمع ذات يوم ، وهو يتريض فى حدائق بيت الزهراء فى قرطبة صوتا جميلا ، وبعد أن بحث عن مصدر هذا الصوت ، تبين له صوت فتاة جميلة هيفاء. وكانت تلك الفتاة هى صبيحة التى لم تلبث بعد قليل أن أصبحت زوجة للخليفة ، وأما لولدين ، ثانيهما هشام ولى العهد الذى ورث عرش الاندلس بعد أبيه. وازدادت مكانتها فى قلب الخليفة بمولد ولديها، وكان يدعوها على الدوام باسم «صبح»

كان الحكم من الخلفاء الذين يشجعون العلم ويحترمون العلماء ويجزلون لهم العطاء، وعرف ذلك عن الخليفة فى سائر الاقطار ، حتى رحل الى الاندلس كثير من أهل العلم والادب ، وحفل جامع قرطبة بالحكماء الذين عهد اليهم بالتدريس لطلاب العلم ومن أبرز هؤلاء الطلاب ، محمد بن أبى عامر الذى أصبح فيما بعد ، وزير الاندلس ، الملقب بالمنصور

هيأ انصراف الخليفة الى أمور العلم ، الفرصة لزوجته صبيحة للمساهمة فى ادارة شئون الحكومة ، وأظهرت فى ذلك الميدان حكمة وكياسة ، فأشركها فى الحكم علانية ، ومنحها سلطات واسعة ، حتى أصبحت صاحبة السلطان المطلق والكلمة النافذة ، وكثرت أعمالها حتى رغب الخليفة فى اختيار كاتب قدير يقوم بتحرير أوامر الملكة وتبليغها الى مختلف الجهات ، ووقع الاختيار على محمد بن أبى عامر ، ذلك الشاب الذى تلقى علومه فى جامع قرطبه على يدى علماء عصره .

كانت السلطة اسمية فى يد الخليفة الحكم ، أما السلطان الفعلى فكان فى يد صبيحة ، التى أصبحت ملجأ الشعراء والادباء يقفون ببابها ينشدونها مدائحهم جلبا لرضائها وطمعا فى مالها كما كان يفد اليها وجوه القوم وأعيان البلاد لقضاء حاجاتهم ، وصار بلاطها مقصد السفراء من مختلف الممالك ، كما رأست مجالس الحكم وأشرفت على تدبير الخطط اللازمة للدفاع عن البلاد، يعاونها الحاجب جعفر المصحفى والكاتب محمد بن أبى عامر

أصبح الخليفة الحكم زوج صبيحة كما مهملا وصار نسيا منسيا ، ولم يقدر عواقب اسناد وظيفة الكاتب الى شاب وسيم مثل ابن أبى عامر لم يتجاوز السادسة والعشرين من عمره ، فانه ما لبث أن أصبح مستشارا لها ، بل وعهدت اليه ادارة ضياعها وممتلكات ابنها هشام ولى عهد الاندلس . وقدر المدير الجديد لضياع الاميرة ما غمرته به من الخير العميم ، فقدم اليها عددا من الهدايا النفيسة ، مما كلفه أموالا طائلة ، جعلت الناس يتساءلون عن مصدرها ، وحين اتصل ذلك بمسامع الخليفة ، دعاه الى حضرته لتقديم حساب عن أموال الحكومة التى فى عهدته ، وكان ابن أبى عامر قد تصرف فى تلك الاموال ، تصرفا دعاه الى الاستدانة حتى يكمل العجز الذى حل بها نتيجة اسرافه فى تلك الهدايا ، وتوصل بذلك الى موازنة تلك الاموال ، فوثق

الخطبة

تعد مرحلة الخطبة من ـق المراحل فى حياة الفتاة ، ـهى بمثابه « فترة الانتقال» ـن حياة محدودة المسئولية لـحياة أخرى تهيئها لتستوى ـلى عرش البيت ، وتحملها خطر المسئوليات ! ...

والمشاهد أن كل فتاة بذل قصارى جهدها لتبدو ـمام خطيبها فى هذه المرحلة « الفتاة المثلى » علما .. وأدبا .. وثقافة .. تتكلف الحديث .. وتتصنع فى كل شىء .. ـغبة منها فى الظهور بالمظهر لذى يروق لخطيبها كذلك ـجتهد هو فى أن يتظاهر بالمظهر لذى يروق لخطيبته فيغدق من الهدايا ، ولو كلفه ذلك أن يستدين .. وحب الظهور يقصم الظهور !..

ولهذا التكلف أثره ونتائجه ، فى مستقبل الحياة الزوجية .. لان كلا منهما لايظهر بمظهره الحقيقى وعاداته ، وطباعه ، وميوله .. فاذا ما تم الزواج لمس كل منهما التفاوت فى الطباع والميول والعادات أيام الخطب وبعد الزواج ... ومن هـ يبدأ النزاع والشقاق ! ..

ننصح كل فتاة ألا تتطبع بطباع تخالف طبيعتها فـ مرحلة الخطبة ، لتبدو عـ حقيقتها مجردة من التكلف والتصنع ... فتصارح خطيبها بكل شىء ليكون على بينة من طباعها وميولها . وبهذا تتحقق لها السعادة الزوجية التى تنشدها !.

عيسى متولى

به الخليفة ، وأرسله الى مراكش لمراقبة دفاتر بيت المال وكشف أحوال غالب القائد الاكبر المقيم هناك ولكن ابن ابى عامر عاد بعد قليل الى قرطبة بعد انجاز مهمته .

ونجحت صبيحة ، بعد أن تبين لها أن الخليفة على وشك الموت، فى عقد مجلس كبير ضم أشراف الاندلس وأعيانها. وفى ذلك الاجتماع قرأ الخليفة على الحاضرين ، صيغة اقرار بقبولهم تولى ابنه هشام الخلافة من بعده وكان فى الحادية عشرة من عمره ، وأبعد بذلك المغيرة شقيق الحكم عن العرش ، وكان شابا فى السادسة والعشرين من عمره ، ونجح ابن أبى عامر فى نشر الدعوة لهشام بين وجوه الاندلس ، وكافأه الخليفة بتعيينه مفتشا عاما للقصر السلطانى .

مات الحكم الخليفة وهو فى الرابعة والستين من عمره ، تاركا ابنه هشاما تحت وصاية أمه صبيحة وحين اتصل بعلمها نبأ تآمر أتباع المغيرة على الخليفة الجديد وأهله وأعوان أبيه دبرت مؤامرة قضت بها على حياة المغيرة . وخلا الجو لها بعد ذلك ، لان ابنها كان لا يزال طفلا ، لا يستطيع ادارة شئون البلاد ، وظهرت أمه صبيحة على المسرح بمظهر الوصية والملكة الفعلية ومدبرة السياسة الاندلسية وجذبت محبة الشعب بتخفيضها الضرائب عن كاهله ، مما أعلى قدرها ورفع من شأنها .

ولكن الدهر قلب ظهر المجن ، فان معينها وساعدها الايمن ابن أبى عامر ، الذى أحبته وقدرته ورفعته الى أعلى المناصب وحمته من غضب الشعب وحساب الخليفة ما لبث أن تكبر وتجبر ، بعد أن انتصر على الفرنجة وأبعد خطرهم عن البلاد وعاد ظافرا مزهوا ، مما جعله يفكر فى الانفراد دونها بالنفوذ والسلطان وابعاد هشام عن أمور الدولة بل عن منصب الخلافة ليصل هو اليه . وكان ذلك سببا فى تعكير العلاقات بينه وبين صبيحة . وكان زواج ابن أبى عامر من ابنة القائد غالب داعيا الى حقد الاميرة عليه ، وايذانا بفتور العلاقات بينهما وقيام نضال عنيف بين الطرفين ، أفقدته صبيحة خلاله كثيرا من أنصاره وكادت توغر صدر الشعب عليه وتدبر له فتنة جامحة . حدث كل ذلك ، والخليفة هشام بن الحكم فى القصر الاندلسى ، لا يدرى من الامر شيئا ولا يعرف الشعب عن خليفته الا اسمه دون رسمه أو كنه وظائفه . ولم ينته ذلك النضال الا بوفاة ابن أبى عامر .

وتوفيت صبيحة بعده بست سنوات ، أى سنة ٣٩٨ هـ ، بعد حياة كلها جهاد ، دوخت خلالها كبار شخصيات الاندلس ، وعاركت الدهر وتقلباته وانتصرت على أهواله . وتدهورت بعد وفاتها أحوال الاندلس ، وكان القدر لم يشأ أن يبقيها على قيد الحياة حتى تشهد مصرع الدولة الاندلسية ، التى شربت من بعدها كأس الذل والهوان بعد أن ذاقت فى أيامها من العز والسؤدد ألوانا

الوجبة التى تعظم حاجة العائلة اليها
غذاء الطبيعة العجيب
للصحة ، القوة والابتهاج



جميع الاشخاص يحتاجون الى بعض عناصر الطعام الحبوبة ليحتفظوا بالقوة ، الصحة والسعادة وفى كويكر اوتس قد اتاحت امنا الحكيمة «الطبيعة» البروتينات ، الكربوهيدرات ، المعادن والفيتامينات القيمة وهى فى حالتها الطبيعية حتى يمكن تمثيلها وتحويلها بسرعة وسهولة الى صحة مشرقة وحيوية دافقة . ان الكبار والصغار ، بل كل فرد فى عائلتك سوف ينتفع من الغذاء الطبيعى الدسم الذى يكفله كويكر اوتس.

كويكر أوتس
غذاء الطبيعة العجيب

G84

سجل تجارى مصر ٧٨٦١

المظهر الجميل



انه اكثر من الجمال العادي فهو ايضاً المظهر الهادىء الغير المضطرب نتيجة اطمئنان البال . استعملى « مودس » لتحظى بالجمال المتزن . فان ظهره « الووتر بروف » (الذي لا تنفذ منه السوائل) يجعلك مطمئنة البال . والاطراف والجوانب المستديرة لا تظهر منه . وهو لين طرى دائماً .

مودس
الفوط الصحية

Modess
SANITARY TOWELS

JOHNSON & JOHNSON (GT. BRITAIN) LTD


روبير بيجيه
جان ديسيه
ماجي روف



مارسیل دورمو



مولینو



جاك هیم



بردبیر

باترونات من باريس



اعتدنا [illegible] لك فى كل عدد من بنت [illegible] مجموعة من الباترونات التى ت[illegible] من باريس خاصة بقار[illegible]ها نحن أولاء نقدم لك على ه[illegible] الصفحتين أحدث ما وصلنا من عاصمه الذوق الجميل

فتخيرى ياسيدتى ما يعجبك منها واطلبى الينا أن نأتيك به ، ولن يتأخر الباترون الا المدة التى تستغرق فى الكتابة بيننا وبين باريس ، وليس لنا ربح فى ذلك كله الا أن نرضيك ونكون وسيطا بينك وبين باريس من غير أجر

ويتكلف الباترون بثمنه وبالبريد ذهابا وايابا خمسة عشر قرشا عن كل قطعة




٥٤٩
٥٤٦
٥٤٨
٥٤٧

باترونات لأطفالك

٥٤٢ ـ بدلة ومعطف للاولاد تتكون البدلة من بلوزة من الكريب دى‌شين أو التوال دى‌سوا والبنطلون مزرر بالبلوزة ويحتاج المعطف الى ٩٠ سم عرض ١٤٠ سم والبنطلون ٤٠ سم عرض ١٤٠ سم والبلوزة ٩٠سم عرض ١٠٠سم

٥٤٣ ـ بدلة ومعطف للاولاد . البدلة من التيل وكذا البلوزة والبنطلون منفاخ . أما المعطف فبأكمام رجلان ويحتاج لمتر عرض ١٤٠ سم والبدلة لمتر و٧٠ سم عرض ٨٠ سم

٥٤٤ ـ فستان ومعطف للبنات . الفستان أبيض والمعطف وردى . يحتاج الفستان الى ١٦٠ سم عرض ٨٠ سم والمعطف الى متر عرض ١٤٠ سم .

٥٤٥ ـ فستان ومعطف للبنات الفستان من التيل الابيض أو البيكه . يحتاج المعطف الى ١٢٠ سم عرض ١٤٠سم والفستان الى ١٤٠ سم عرض ٨٠ سم







كارفن
بروبير
بيير بالمان





مارسيل شومون



أزياء للربيع والصيف

لمراسلتنا بباريس السيدة أمنية توفيق

هاقد نفضت باريس عن نفسها ثوب الشتاء الداكن وأخذ صانعو أزيائها يعصرون أذهانهم يعدون لسيدات العالم زيا جديدا يستقبلن به موسم الربيع عندهن والصيف عندنا ... وقد قام كل محل أزياء بعرض مستحدثاته وقد لوحظ عليها ما يأتي :ـ

ارتفع ذيل فستان الصباح ٣٥ سم عن الارض . أما فستان بعد الظهر فبلغ ارتفاع ذيله عن الارض ٣٣ سم . وقد ظل الكتفان على ماهما عليه من الاستدارة والانحدار وأخذ الظهر يمتد أحيانا الى الكمين

ويغلب الضيق على أزياء هذا الموسم وقد رأت محلات ديور أن تغطي الجونيلة بجونيلة أخرى . وها هو ذا الدرابيه يعود الينا . وهناك ظاهرة أخرى وهى انتقال الانساع من الظهر الى الارداف . أما الديكولتيه فقد عاد الى الظهور

الالوان : فاقعة كالاحمر والاخضر والاصفر الذهبى ولكن هذا لايمنع ظهور الرمادى والابيض بين حين وآخر

الاقمشة : خفيفة للغاية مثل الحرير الصينى والموسلين أو خشنة كالتيل

فستان بديع من أحدث ماقدمته موضات باريس
لفصل الصيف ، وهو يصلح لحفلات المساء ومكون
من قطعتين ـ **سكاربللى**





فستان جميـل
للســـهرة يتميز
بالدكولتيه الواسع
ويحتاج الى قفازين
يلبسان الى ما فوق
الكوعين

ثوب للســــــهرة من
الاورجاندى محلى ببعض
الورود المطبوعة

كريستيان ديور

←





فستان سهرة كريب دى شين رصاصى فاتح →

فستان تواليت لبعد الظهر من أحـــدث ما
قدمته محلات كارفن المشهورة بباريس →





فستان جميل من الحرير الهفهاف يصـــلح
للصباح وحفلات الرياضة والسباق . ←

كارفن



فستــان أنيق للامسيات تحليه وردة على الصــدر ويتميز بياقته العاليــة (مديسيس) وبجونيلتــه الضيقة

كرستيان ديور

ثوب جميل للفتيات الصغيرات وهو من الفوال الابيض المزخرف بالبرودرى الاحمر

جان سيلفان

←

فستان لبعد الظهر (habillée) من الكريب رومان الاسود ، ويستحسن أن يلبس معه بروش أو يوضع على الصدر وردة أو يكون القفاز ملونا

→





تايور لبعد الظهر كحلي وعلى الصدر والكمين زخرفة بيضاء . ويلاحظ أن أناقة هذا التايور تبدو واضحة من التفاوت بين الجونيلة الضيقة والجاكيت الواسعة

←



فستان لبعد الظهــر بكم جابونيز من الحرير الاخضر



فستان لبعد الظهر من الكريب رومان الكحلى ، ويلاحظ أن العنـاية بالياقة الكبيرة هى موضة هذا العام





فســتان أنيق من القطن يتميز بالدوكولتيـه الواسع وله حزام من نفس القماش ذو فيونكة

سوتير أنيق من التريكو من ثلاثة ألوان



مستلقية فى استرخاء بعد مجهود المنزل الصبـاحى على جذع شجرة فى انتظار عودة عريسها من عمله مرتدية هـذا الثوب البسيط الجذاب الذى قدمه لنا فنجيل ديلانج من قماش منقرش بنقط بيضاء وزرقاء

ويعتبر أهل لندن هـذا الموديل من أجمـل موديلات أيام الصيف فى طلائعـه وتشـاهد به الآن معظـم الأنيقـات الانجليزيات فى الريف والحضر

لسهرات الربيع





فى الصفحة اليمنى : ثوبان أنيقـان لسـهرات الربيع فى البلاد الباردة وسهرات الصيف عندنا مصنوعان من التل والتافتاه ، وقد انتشرت موضتهما بعد أن ظهرت بهما احدى الممثلات فى الافلام المشهورة

فوق هذا الكلام : وهذان ثوبان آخران للسهرات ، يحسن أن تكون صاحبتهما بين الثامنة عشر والخامسة والعشرين وقد روعى فى اختيـار هـذه السن لمرتديهما هذا التحفظ فى كشف الصدور والنحور

قبعتان وفستان :

أما احـدى القبعتين فمن أحدث ماقدمته لنـا موضات لندن · وتشير مراسلتنا الى أن هذه القبعة ـ وهى تحت هذا الكلام ـ تقتضى أن تكـون صاحبتها طويلة الرقبـة ذات وجه طويل

أما القبعة الأخرى فقد لبستها صاحبتها على فسـتان أنيق من قطعتين ، وهى من أجود أصناف الخوص الاسود ، تزين صاحبتها وتزيدها جمالا







احدى قبعات الصيف الجميلة التى ترتديها سيدات انجلترا فى الصباح ، وهى مصنوعة من الخوص الابيض يحيط بها التل من جميع نواحيها

وتلبس هذه القبعة عادة فى الايام المشمسة على بلوزة من الحرير الهفهاف ولا بأس من تحلية رقبة لابستها بعقد أبيض مناسب



ثوب عادى ـ الى أسفل ـ يليق بالفتيات أثناء العمل ، ولكنه مع ذلك يمتاز بالبساطة والاناقة ويصلح لشهر مايو تمام الصلاحية





بالرغم من اعجاب المشرف على المجلة بهذا الثوب ـ الى أعلى فانه يتحدى أن يجد مصرية تستطيع أن تظهر بهذه الاناقة فى فصل الصيف ، بهذه القبعة وهذه المظلة الجميلتين الا اذا كانت فى طريقها الى معرض جمال !!

أمسيات شهر مايو خداعة مراوغة فاحذريها ، ولا بأس من الاحتياط من برودة الجو مساء باختيار مثل هذه الملابس المدفئة

أناقة شهر مايو تشبه أناقة الشتاء ، فالفرق بين ملابس هذه السيدة عن ملابسها فى الشتاء تنحصر فى خفة القماش فقط

وهنا أيضا يحتاج مايو الى أناقة شتوية مثل القفاز والقبعة وكعب الحذاء العالى وآية الصيف فى الاكمام القصيرة والياقة المفتوحة











ثوب لمـايو تسـتقبلين به
ضـيوفك للعشـاء داخل البيت
وليس خارجه فى حديقتك مثلا

وهذا ثوب شبه شتوى جعل
موضة لليالى مايو وأنت ذاهبة
الى السينما سواريه مثلا









بلوزات لكل وقت

الصور المنشورة بجوار هذا الكلام تظهر دورروثى لامور فى أحدث مبتكرات البلورات ، والتى يمكن ارتداء الجاكتات المشغولة فوقها .

١ ـ أما هذه فهى بلوزة فتحة عنق على شكل حرف V فى حوافها كرات صغيرة من القماش موضوعة على كسر محددة ، وترين جمالها الظاهر عند الاستعمال

٢ ـ بلوزة من الكريب الابيض ذات أكمام عريضة تتجمع بالورب عند الرسغ وفتحة العنق ولها حافة عرضها بوصتان مشغولة باللآلىء الصغيرة

٣ ـ بلوزة من الحرير ذات أكمام متسعة وهى مشغولة حول العنق بالتيل الابيض والازرار مستديرة مصنوعة باليد من التيل الابيض أيضا

٤ ـ أما هذه البلوزة فهى تمتاز بالكشكشة والاسورتين اللتين تضفيان عليها نوعا من الاناقة فهى غاية فى الذوق والجمال

قبعات

أرسلت الينا السيدة امنية توفيق مراسلتنا فى باريس هذه القبعات الجميلة على أنها أحدث موضات القبعات فى عاصمة الذوق الجميل

وتذكر مراسلتنا أنها أخذت عن أشهر بيوت موضات القبعات القبعة الاولى عندها على أن تنشر لقارئات بنت النيل فتكون لديهن أجمل وأحدث القبعات

ومع هذه الصور حديث من مراسلتنا عن الغرائب التى عمد اليها مصممو القبعات حتى يغزوا السوق بشيء لم يعرف من قبل

◆ لاحظ جيلبر أورسيل صانع القبعات المشهور قبيل عرض آخر مبتكراته أن القواقع الصناعية التى سيحلى بها احدى القبعات المعروضة لم يفرغ من عملها وأن الضفدع الصناعى الاخضر الذى سيحلى قبعة أخرى لم يصل بعد فما كان منه الا أن استعار من أحد ولاده الاربعة ضفدعه

قبعة صفراء ذات شريط أسود

كارفن





سيمون كنج :
قبعة جزؤها الامامى من الخوص والجوانب مرفوعة من البيكة البيضاء

الاخضر المصنوع من مادة السيلولويد وأرسل أحد معاونيه الى مطعم برونيه المشهور ليحضر منه قواقع حية خيطت على القبعة بخيط متين حتى لا تهرب . وتؤكد مراسلتنا أن جيلبر أورسيل أطلق سراح هذه القواقع بعد عرض مجموعته .

• قدمت سيمون كونج فى حفلة عرض مجموعتها الاخيرة قبعة بديعة مصنوعة من الذهب الخالص نقشها باليد الفنان الماهر ملرك . ويقدر العارفون ثمنها بمليون فرنك أى بحوالى ألف جنيه مصرى وقد استغرق عملها ألف ساعة . وتثبت هذه القبعة على الشعر بواسطة دبابيس من الذهب صنعت خصيصا لهذا الغرض .

• وقد ابتدعت مود روزيه وهى أيضا صانعة قبعات موضة جديدة ألا وهى تطريز الحروف الاولى لاسم صاحبة القبعة ورقم تليفونها !!

فما رأى قارئاتنا فى هذه البدعة ؟



دومينو
قبعة كبيرة من الخوص الوردى ذى الاطراف الواسعة مرفوعة من الجبهة ومحلاة بطائر طبيعى





جيلبر أورسيل
قبعة كلوش من الساتان الاحمر والاجناب من نفس القماش تنتهى بفيونكة كبيرة

جيلبر أورسيل
قبعة من القماش الفلانل الاخضر والقطيفة بريشة سوداء

التسريحة الجميلة



١

لا تضحى بشعرك الذى وهبك اياه الخالق فتجعلى مقص الحلاق يجور عليه ليقص منه ويجعله قصيرا أشبه بشعر الرجال فزينة السيدة في شعرها الذى يمكنها أن تحيله الى اطار من السحر والفتنة لا يكلفها شيئا سوى بعض من الوقت وقليل من العناية والمال وأنت تسترخصين الكثير فى سبيل عرش الجمال .. فاذا قيل لك ان الزى الآن هو الشعر القصير فلا تتسرعى بقص شعرك بل تذكرى أن الزى متقلب وانه لن يمضى سوى قليل من وقت حتى يقال لك ان الزى قد تغير وان الموضة الآن هى الشعر الطويل من جديد وستتخلفين عن ركب الازياء الحديثة فتندمين ..



٢



٣

فن الشعر الطويل

وبنت النيل تقدم اليك بضع تسريحات يمكنك بها اظهار شعرك الطويل قصيرا فتفوزين ببقاء شعرك على حالته وتسايرين المودة فى نفس الوقت

(١) تسريحة تظهر الشعر من الخلف والامام وهى تسريحة امريكية منتشرة حتى ظهور مودة الشعر القصير

(٢) تسريحة تظهر الشعر الطويل فى الصورة التى تريدينها ويمكن للحلاق الماهر صنعها فيكسب الشعر منظر القصر بدون أن يقص منه شيئا

(٣) تسريحة للشعر الطويل تكسبه فتنة وتصلح للنهار والليل على السواء .

(٤) تسريحة لبعد الظهر يجمع فيها الشعر من خلف فى فبليه

(٥) قصة جميلة وتسريحة تمتاز بالشعر المنفوش

(٦) ما أشد الشبه بينها وبين التسريحة السابقة !



٥



٦



٤

مانكان من الاطفال

ولم لا يكون من بين الاطفال مانكان ؟

لقد بعثت الينا مندوبتنا فى باريس بهذا الريبورتاج البديع عن المانيكان بين الاطفال ومن أطرف ما لاحظناه أن المانكان لم يقتصر على الاناث بل ساهم فيه الذكور مساهمة رئيسية ، وقالت المندوبة ان النجاح الذى ناله الصبية كاد يغطى النجاح الذى نالته الصبيات الانيقات ! وقد ذكرت احدى الصحف الباريسية النسائية ذلك وزعمت أن فن المانكان يخشى عليه من الآن فصاعدا فقد يفكر الرجال فى هذا المضمار ؟!

وقد احتشد خلق كثير لمشاهدة هذا العرض الفريد ، وتقدمت بيوت الموضة بالصغيرات الانيقات اللائى ارتدين أجمل ما صنعته محلات الازياء فى باريس ، فكان هذا معرضا لجمال الاطفال واعلانا عن أجسامهم البديعة فى مستقبل الايام ، ولن تمر أعوام طويلة ، حتى تجد بيوت الموضة من هؤلاء الصغيرات من يغنيها فى حفلات الاناقة والعرض الجميل بعد وقت غير طويل

وقد قيل ان الاستعداد لهذا المانكان شغل الرأى العام الباريسى بشكل ملحوظ ، فقد أعلن عنه فى الصحف ، وطلب الى المتقدمين والمتقدمات أن يكونوا على درجة كبيرة من الجمال ، جمال الوجه والجسم على السواء ،













وطمعت كل أم أن تنال ابنتها أو ينال ابنها هذا الحظ ، حظ الظهـور فى أكبر معرض للمانكان رأته باريس هذا العام ، فتجاوز عدد المتقدمين أربعة آلاف لم يختر من بينهم أكثر من عشرة كانوا متعـة النظارة بخفـة ظلهم وتمثيلهم أدوار الكبـار فى مثل هذه المعارض الكثار ..

وقـد عرضت فى ذلك العرض الغريب ألوان مختلفـة من أثواب الذكور والاناث ، وروعيت فى هذا العرض أنه يناسب فصلى الربيع والصيف ، فكانت معظم المعروضات تناسب هذين الفصلين ، وحتى ملابس البحر كانت موضع عرض بديع كما كانت ملابس البلاج للصغيرات من أجمل ما رآه المشاهدون كما لوحظ أن الفساتين السـواريه لم تكن لها المكانة التى كانت لثياب الصباح وبعـد الظهر ، فخالف ما نكان الصغار ما اعتـاده مانكان الكبار فى أكثر الحالات

وقد رأى من رتب لهذا المانكان أن يقدم للجمهور ما من شأنه أن يكون مفيدا وعمليا، فكانت الفساتين التى لبستها الصغيرات فى مجملها فساتين رخيصة وبسيطة وعملية ، واجتمع المحكمون وأعطوا لكل فسـتان أو ثوب رقما ، ولم يشـاهد المحكمون المانكان فحسب بل خرجوا على القواعد المـألوفة وجعلوا من أهدافهم مناقشة الصغار فيمـا يلبسون ، وأدهشهم أن الصغار قد أجابوا على كل سؤال وجه اليهم فى دقة الخبـير العالم بما يصنع !



مستشفيات متنقلة للأطفال

تحاول جميع الامم المتمدينة أن تحمى الجيل الجديد من جميع المتاعب الصحية التى قد تصادفه حتى يمكن بذلك تنشئة جيل قوى معافى يرث حضارة الشعب فيستطيع المحافظة عليها وتقديمها الى الاجيال التالية خالية من كل سوء

وفى بريطانيا وحدات علاجية تسهر على صحة الاطفال . فاذا ماظهر وباء أخذت هذه الوحدات كل احتياطها لمنع تفشى المرض . وقد جهزت وزارة الصحة فى بريطانيا سيارات فيها كل مايلزم لمكافحة الامراض التى تتفشى على صورة وباء بين الاطفال . فاذا ما أصيب طفل بمرض خف الطبيب تصحبه ممرضة أو ممرضتان وقام بحقن الطفل بعد عزله عن غيره من الاطفال حتى لاتنتقل عدوى المرض اليهم

والوحدات العلاجية فى انجلترا تقوم بالعلاج الفردى اذ تعنى بكل طفل مريض فى منزله وتوفر له كل أسباب الراحة وتعمل على نقله الى المستشفى اذا دعت الحاجة الى ذلك . ولسنا فى حاجة الى القول أن نسبة المرض بين الاطفال قد انخفضت انخفاضا ملموسا وقل عدد الوفيات بينهم . ويقول أحد الاطباء ان هذه الوحدات لايمكن أن تستغنى عنها أية دولة تعنى بصحة ابنائها . فقد اتضح أن العلاج السريع يحول بين المرض وتفاقمه كما انه يستأصل الداء قبل استفحاله . وقد عم استعمال هذه الوحدات فى انحاء بريطانيا لما ظهر لها من فوائد جمة .

ويحسن بنا أن نذكر فى هذا المقام أن مصر والحمدلله قد أخذت على عاتقها الان أن تنافس فى هذا المضمار بما أنشأت من وحدات علاجية عامة

وحبذا لو اهتم المسئولون بالتخصص فى هذه الناحية فجعلوا للاطفال وحدات مستقلة على نمط ماصنعت بريطانيا أخيرا ، فان أطفالنا أحوج ما يكونون الى هذه العناية نظرا لتعدد الامراض التى تصيبهم وجهل كثير من المواطنين الذين لايستطيعون التفريق بين شتى الامراض التى تصيب اولادهم



ممرضتان تقومان بتجهيز أدوات العلاج وتخريم الامتعة لمكافحة المرض



يفحص الطبيب أذن الطفل المريض ←



تقول السيدة امنية توفيق رئيسه مكتب موضات بنت النيل فى باريس ان معظم سيدات العاصمة الفرنسية ينتظرون شهر مايو لتكون فرصة يرتدين فيهاأثواب السهرة فى كل احتفال عام أو خاص ، ويذكرن أنه اذا كان لبس فساتين السهرة محببا فى الشتاء فانه متاع لكل سيدة فى الصيف

وقد نشرنا على هذه الصفحات فساتين رائعة للسهرة اذا ضممتها لما سبق نشره من موضات باريس كانت لك ذخيرة تختارين منها ما تشائين .




جان باتو
جان ديسي

هذه الأغذية ... احذري غشها

للاستاذ طاهر حسن درة

كثيرا ما تغش الاغذية بمواد أخرى غريبة تقلل من قيمتها الغذائية وقد تكون هذه المواد الغريبة مضرة للصحة فاحذرى هذا النوع من الغش وسأتناول هنا طريقة غش بعض الاغذية والسبيل للكشف عن هذا الغش بالطرق الاولية السهلة :

اللبن :

يغش اللبن الحليب دائما باضافة الماء اليه وقد يكون هذا الماء غير نظيف ملوثا بميكروبات بعض الامراض فيسهل تكاثر هذه الميكروبات باللبن وتكون شديدة الخطورة على من يتناول مثل هذا اللبن ويمكن الكشف عن هذا الغش بوضع نقطة من اللبن على الظفر فاذا انزلقت بسرعة على جوانبه دل ذلك على غشه أما اذا استقرت النقطة فوق الظفر دون أن تنزلق دل ذلك على تماسك اللبن وعدم غشه .. كما يمكن غمس ابرة نظيفة فى اللبن ثم ترفع رأسيا فاذا سقط جميع اللبن العالق بها كان مغشوشا بالماء وان بقيت نقطة معلقة بطرف الابرة كان غير مغشوش .

ويوجد بالصيدليات جهاز رخيص اسمه (اللاكتومتر) يشبه فى تقسيمه ترمومتر الحرارة يسهل عليك استعماله لمعرفة غش اللبن بالماء ..

الزبدة :

تغش االزبدة باضافة بعض المواد الدهنية اليها كالدهون النباتية ودهون الخنازير والاسماك لرخص ثمنها وكذا نخاع العظام وقد يضاف اليها بعض أنواع الزبد الصناعى (المرجرين) أو الشحوم الرخيصة ويمكن معرفة هذا الغش بتسخين الزبد على النار فترسب الى قاع الاناء كل المواد الغريبة

اللبن الزبادى :

وهو لبن حليب محضر بواسطة نوع أو أكثر من الخمائر ويجب أن يكون مصنوعا من اللبن الحليب ١٠٠ ٠/٠ النظيف الخالى من المواد الغريبة ولمعرفة غش هذا النوع من اللبن تنزع الطبقة السطحية للآنية فان كانت منفصلة عن اللبن وبينهما ماء كان اللبن مغشوشا بالماء قبل تحضيره وان كانت هذه الطبقة ملتصقة به كان غير مغشوش ..

البيض :

والبيض سريع التلف وخاصة صيفا حيث يمكن لميكروبات الجو اختراق مسامه والتكاثر على محتوياته الداخلية فتفرز فيها مواد سامة وتجعل البيض فاسدا ويمكن التأكد من سلامة البيض وعدم غشه بالبيض الفاسد (الممشش) بوضع البيض فى محلول ملحى بواقع ١٠٠ جرام ملح طعام لكل لتر ماء فيطفو الفاسد من البيض على سطح الاناء ويغور الطازج الجيد كمايمكن فحص البيض فى ضوء قوى فأن كانت محتوياته الداخلية شفافة دل ذلك على عدم فساده وان ظهر بها تغير فان ذلك يفيد فساده .

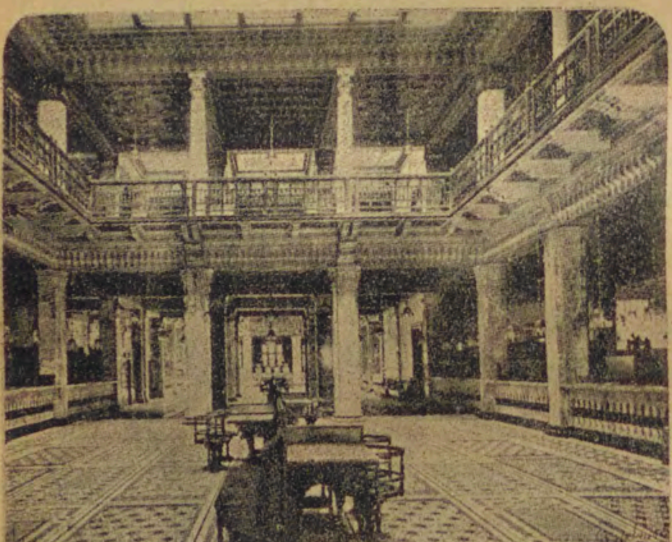
عسل النحل :

وعسل النحل يغش باضافة محاليل سكرية كثيرة اليه مثل محلول الدكسترين والجلوكوز والسكروز (سكر القصب) ويعرف هذا الغش باذابة كمية صغيرة جدا من العسل فى مثل حجمها ماء ثم يضاف الى المزيج كمية كبيرة من الكحول الابيض فان كان العسل غير مغشوش ظهر المزيج كله شفافا أما ان كان العسل مغشوشا فانه يتكون راسب أبيض بالمحلول .

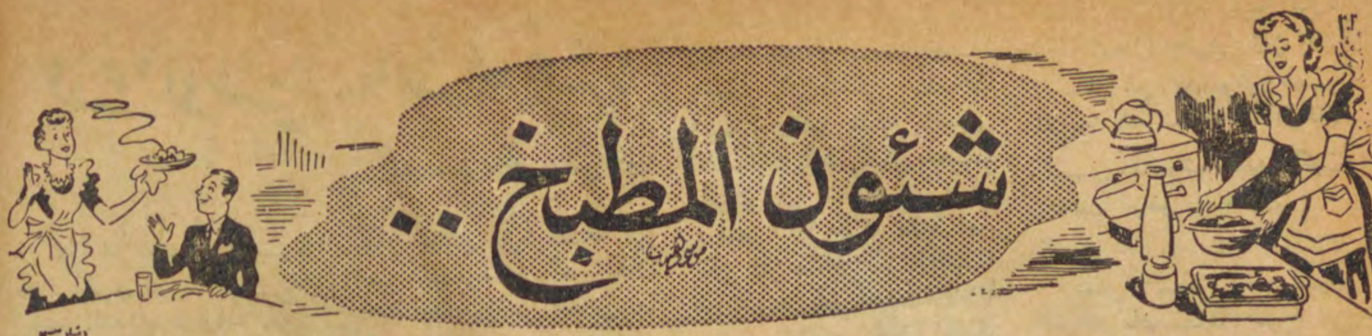
السكر :

يغش السكر المطحون أحيانا باضافة أنواع من النشا اليه أو دقيق الحبوب أو البقول ويمكن كشف هذا الغش باذابة السكر فى ماء ساخن فان كان مغشوشا ظهر بالمحلول راسب أبيض واضح كما يمكن اضافة بضع نقط من محلول اليود الى محلول السكر فاذا صار لون محلول السكر أزرق دل ذلك على غشه ببعض أنواع النشا .. أما اذا كان غير مغشوش فان المحلول يظل صافيا لا لون له .

بنت النيل
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبتها ورئيسة تحريرها
الدكتورة درية شفيق
يشرف على تحريرها
الدكتور ابراهيم عبده
الادارة : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤



بنك مصر
البناء الذى رفعته العزة المصرية
ودعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج .



صنية اللحم بالبطاطس البيوريه

المقادير :ـ

١ ونصف رطل لحم بتلو مفروم
ثلث فنجان كبير بصـل مفروم رفيعا
بيضتان
٣ ملاعق كبيرة سمن
١ فنجان كبير لبن
ثلاثة أرباع فنجان كبـير فتات خبز افرنكى بائت
٣ فنجان كبـير بطاطس بيوريه
بازلاء مسلوقة

الطريقة :ـ

١ أفرم اللحم ودق ناعما جدا ثم اخلطيه بباقى المقادير ماعدا البطاطس والبازلاء
٢ أدهنى قالب كعك مستدير أو صينية بالسمن وضعى به الخليط السابق واضغطيه جيدا حتى يتمساك اللحم
٣ تخبز فى فرن متوسط لمدة ساعة وربع حتى يتم نضجها
٤ تقلب على طبق مستدير وتترك لتبرد
٥ تعدالبطاطس البيوريه ويدفأثم تغطى به سطح وجوانب صينية اللحم
٦ يزخرف السطح والجوانب بالبازلاء المسلوقة ويقدم .

مشروب الشيكولاتة المثلج بالفانيليا

المقـــادير :

رطل وربع لبن
ملعقة كبيرة مسطحة دقيـق كورن فلور
أربع ملاعق كبيرة مســحوق شيكولاتة
ملعقتان كبيرتان سكر
ثلاثة ارباع ملعقـة صغـيرة فانيليا



الطريقـــة :

١ ـ يمزج دقيق الكورن فلور والشيكولاتة بقليل من اللبن البارد ويوضع باقى اللبن فوق النار ليغلى
٢ ـ صبى اللبن المغلى فوق مزيج الدقيق والشيكولاته مع التقليب المستمر .
٣ ـ أعيديه فى الكزرولة وارفعيه فوق النار الهادئة ليغلى مع التقليب المستمر لمدة من ٥ ـ ٦ دقائق حتى ينضـــج الدقيق .
٤ ـ ارفعيه من على النار وأضيفى السكر والفانيليـــــا وامزجيه جيدا
٥ ـ اتركيه ليبرد تماما مع التقليب من حين لآخر لعدم تكون قشرة على السطح ويبقى المزيج أملس .
٦ ـ اتركيه فى الثلاجة ليبرد تماما قبل تقديمها .
٧ ـ قبل التقديم مباشرة اضربى المزيج جيـــدا بمضرب البيض السلك ثم صبيه وهو مثلج فى الاكواب الزجاجية
٧ ـ زخرفى سطح المشروب برش طبقـــة سميكة من الشيكولاتة المحببة المعروفة باسم (فارماسيل) كما هو مبين بالرسم .

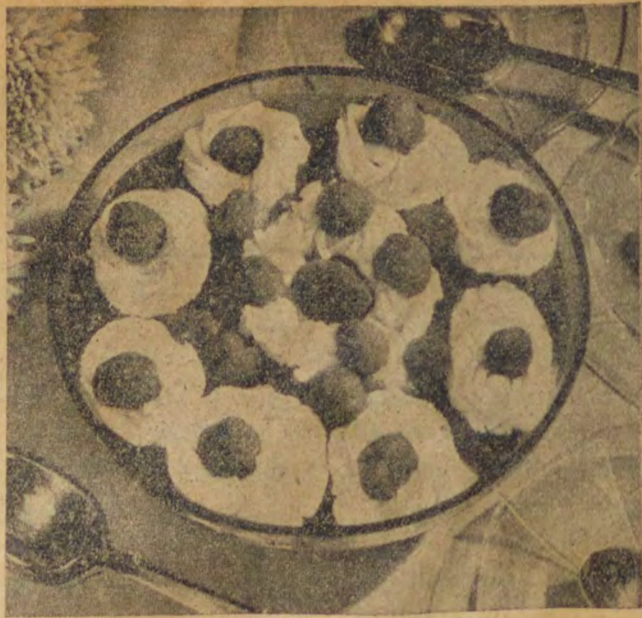
الفراولة بالكريمة والالماسية

المقـــادير :

ثلاثة أرباع رطل عصير فراولة
كوب ماء
ثلاثة أرباع أوقية جيلاتين
ملعقة كبيرة عصير ليمون
سكر يكفى للتحلية
قليـل من اللون الاحمر اذا رغب
ربع أقة فراولة كبيرة
نصف رطل كريمة لبانى

الطريقـــة :

١ ـ تذاب الجيلاتين فى الماء على نار هادئة حتى تذوب تماما ثم تضاف لعصير الفراولة ويحلى الجميع بالسـكر ثم يصفى من شاشة وتلون قليلا باللون الاحمر اذا دعت الحال
٢ ـ نظفى الفراولة واغسليها جيدا ثم أضيفى نصفها الى الالماسية واتركيها فى مكان بارد حتى يغلظ قوامها مع تقليبها مرة أو مرتين فقط أثناء هذه المرحلة
٣ ـ صبى الالماسية المتجمدة فى طبق بللورى عميق أو كاسات زجاجية
٤ ـ زخرفى سطح الطبق بباقى وحدات الفراولة



٥ ـ اضربى الكريمة المحلاة بالسكر ثم ضعيها فى كيس الحلوى واعملى وردات منها حول كل وحدة من الفراولة كما هو مبين بالرسم

٦ ـ يترك فى الثلاجة لحين الاستعمال

تورتة عيد الميلاد

المقادير :

ثلاثة أرباع الرطل زبد
ثلاثة أرباع الرطل سكر بودرة
٦ بيضات
رطل دقيق
نصف رطل زبيب بناتى
ربع رطل زبيب سلطانى
ربع رطل لوز مقشر ومفرى غليظا
ربع رطل قشر فواكه مسكرة
ربع رطل كريز مسكر مفروم غليظا
ملعقة واحدة صغيرة خميرة بيكنج بودر
نصف كوب براندى أو كونياك أو لبن
نصف ملعقة صغيرة بوهار افرنكى

المقادير :

١ ـ اضربى الزبد ثم أضيفى اليها السكر واستمرى فى الضرب حتى تصير هشة كالكريمة

٢ ـ أضيفى البيض واحدة بعد الاخرى مع الضرب المستمر بعد اضافة كل بيضة

٣ ـ انخلى الدقيق والخميرة والبهار ثم يضاف الى المزيج السابق مع التقليب حتى يمتزج الجميع جيدا

٤ ـ انزعى البذور من الزبيب السلطانى ويقطع صغيرا أو يفرم ثم قطعى جميع الفواكه المسكرة بالسكين الى قطع صغيرة جدا ويضاف الجميع للعجينة

٥ ـ أضيفى اللبن أو الكونياك أو البراندى كما تصنع محلات الحلوى الكبيرة حسب رغبتك ويمزج الجميع حتى تصير العجينة متماسكة ولينة نوعا وقابلة للصب .

٦ ـ ادهنى قالب الكعك المستدير الخاص بالتورتة بالسمن ثم يبطن قاعه وجوانبه بورق الزبد ويدهن أيضا بالسمن

٧ ـ صبى الخليط بالقالب حتى يمتلىء الى ثلثيه فقط وساوى سطحه بسكين عريض ولاحظى أن يكون الوسط منخفضا قليلا عن الجوانب حتى لاترتفع الكعكة من الوسط عن الجوانب أثناء الخبز أو يحدث بها تشقق فى السطح

٨ ـ تخبز فى فرن متوسط لمدة ساعتين ثم تنزع من القالب وتوضع لتبرد فوق منخل سلك وتترك لليوم الثانى

٩ ـ يغطى سطحها وجوانبها بالحلوى الاتية :

مقادير حلوى التغطية

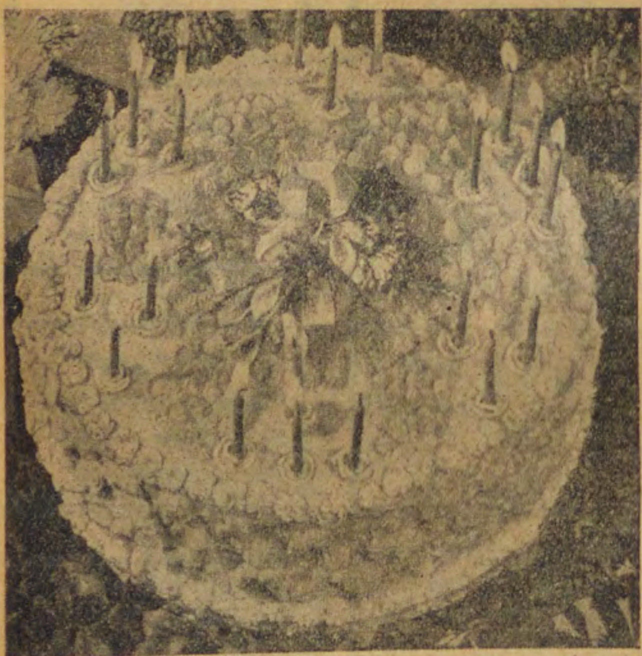
فنجانان من سكر سنترفيش
ثلاثة أرباع فنجان ماء
نصف ملعقة شاى عصير ليمون
زلال بيضتين
قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ ـ اضربى زلال البيض جيدا حتى يجمد تماما ثم أضيفى اليه عصير الليمون

٢ ـ اغلى السكر والماء فوق نار هادئة بدون تقليب حتى يعقد ويكون كرة متماسكة اذا وضعت نقطة منه فى الماء البارد ثم أضيفى السكر وهو يغلى تدريجيا فوق زلال البيض المخفوق مع الاستمرار فى الضرب بقوة حتى ينتهى السكر ثم أضيفى الفانيليا

٣ ـ صبى الحلوى فوق سطح وجوانب الكعكة واحتفظى بقليل من هذه الحلوى لتجملى بها سطح التورتة ثم أتركى التورتة لتبرد حتى تتجمد الحلوى على سطحها قبل البدء فى



٤ ـ اضربى ملعقتين كبيرتين زبد مع ٤ ملاعق كبيرة سكر حلوى حتى تصير هشة كالكريمة ثم امزجيها مع جزء الحلوى المحتفظة به من التغطية .

٥ ـ يوضع الخليط السابق فى كيس الحلوى المركب عليه قمع مزخرف بالشكل المطلوب وابدئى بزخرفة سطح التورتة على شكل وردات كما هو مبين بالرسم أو بالشكل الذى ترغبينه .

٦ ـ اتركى التورتة فى مكان بارد حتى تتماسك .

٧ ـ توضع فوق طبق مستدير مفروش بورقة دانتيل وتقدم للمائدة

طعامك في مايو

الاحد أول مايو
قرع مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاثنين ٢ مايو
بصارة ، مخلل ، بودنج الخبز بالزبد

الثلاثاء ٣ مايو
اصوليا مكمورة ، أرز شعرية ، سلطة خس ، قطايف

الاربعاء ٤ مايو
أرانب محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الخميس ٥ مايو
مسقعة باذنجان ، مكرونة بالعصاج ، سلطة زبادى فاكهة

الجمعة ٦ مايو
روستو باللحم المفروم ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة بطاطس ، بلح الشام

السبت ٧ مايو
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاحد ٨ مايو
صينية بطاطس فى الفرن أرز مفلفل ، سلطة خضر فاكهة

الاثنين ٩ مايو
طعمية ، سلطة خس ، مهلبية

الثلاثاء ١٠ مايو
مسقعة قرع ، محاشى منوعة ، مخلل ، ألماسية ليمون

الاربعاء ١١ مايو
كفته محمرة باميابالخضرة سلطة طماطم ، أرز بشعرية ، فاكهة

الخميس ١٢ مايو
طاجن اللحم بالخضر ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى خشاف مشمش

الجمعة ١٣ مايو
دجاج محمر ، كشك ، دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ١٤ مايو
باذنجان بالصلصة البيضاء مكرونة اسباجتى بصلصة الطماطم ، سلطة خس ، فاكهة

الاحد ١٥ مايو
كبده وكلاوى مشوية ، فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم قالب الكورن فلور

أدبي طفلك ..

لقد دعيت أمس عند صديقتك فتحية وعلى الرغم من أنك أحضرت لابنها الصغير صندوقا من الشكولاتة فقد رفض أن يسلم عليك وهرول مسرعا يحتمى بأمه وهو يبكى . وعندما جلستم الى مائدة الطعام جلس معكم وأخذ يأكل كحيوان صغير دون أن يوجه كلمة شكر واحدة لوالدته التى كانت تقدم له الطعام . ولما آن أوان تناول الحلوى قدم صحنه الى أمه طالبا منها أن تغرف له أولا ثم تقدم لبقية الموجودين ورضخت الام لامره خوفا من غضبه وبكائه ..

وهأنت ذى تدعين اليوم لتناول الطعام فى منزل جارتك سعاد فاستقبلتك ابنتها الصغيرة أحسن استقبال وشكرتك على هديتك التى قدمتها لها ثم أسرعت الى فتحها ودعتك الى أخذ قطعة مما فيها . وعندما ذهب الجميع لتناول الطعام لم تجلس الا لما جلس الجميع وتركت المائدة آخر شخص ولما فرغت من طعامك وأردت العودة الى الصالون أسرعت بتقديم كرسى لكى تجلسى عليه

والآن نسألك يا سيدتى الى أى منزل من المنزلين تفضلين أن تعودى ولأى طفل ستقدمين علبة الشكولاتة اذا ماعدت مرة ثانية ؟

ان الطفل الذى يهرب من تحية الكبار والذى يقبل مايقدم له من هدايا دون أن يقول كلمة شكر والطفل الذى يتفوه بأية عبارة نابية مرت بذهنه انما هو طفل أنانى .. لسوف تقولين انه لا يعرف مايفعله . انه لايعرف حقا اذلم يحاول أحد أن يعطيه درسا فى هذا الشأن منذ البداية . ولكن ان لم يقوم المعوج من هذا الطفل فانه سيظل أنانيا مدى الحياة .

لاتقولى « انه مازال صغيرا وان أمامه متسعا من الوقت ليتأدب فيه ومن العبث ان نضايقه من الآن .. »

ولكن يؤسفنا أن نقول لك يا سيدتى أن رأى علماء النفس والتربية فى هذه المسألة بالذات يخالف رأيك تمام المخالفة . فهم يرون ان الطفل يجب أن يتأدب منذ نعومة أظافره فينشأ ويكبر على ماتعود عليه ويصبح سلوكه غريزيا لاتكلف فيه ولا تصنع . ويذهب علماء التربية الى حد أنهم ينصحون الوالدين بتأديب أطفالهم قبل تعليمهم الكلام . فان الطفل الرضيع الذى تقدم له أية لعبة فيكشر أو يحرك يده ويبتسم هو كائن حى يشعر أن هناك ارتباطا وثيقا بينه وبين من حوله من الناس .

فالغريزة الاجتماعية تظهر فيه فى اللحظة التى يشعر انه كائن يعيش . واذا بدأ الطفل يتكلم يجب أن نلقنه عبارة التحية ليرددها فتصبح عنده عادة لايستطيع منها فكاكا وهكذا نغرس فيه العادات الحميدة الواحدة تلو الاخرى فيتقبلها دون أن يبدى أية مقاومة .

ومن الخطأ أن نعتمد على المدرسة وحدها فى تلقين أبنائنا قواعد آداب المجتمع اذ أن المنزل هو أصلح بيئة لهذا اللون من التعليم

عوديه أن يكون مؤدبا معك أولا ليكون مؤدبا فى الخارج ومن الملاحظ أن كثيرين من الاباء والامهات يكونون سببا فى

عدم تربية أبنائهم . ويقص علينا أحد المدرسين الحادث التالى :

صعدت سيدة الى الترام محملة بالرباطات وأمسكت بيدها صبيا عمره ست سنوات . فأخلى المدرس مكانه احتراما للسيدة فما كان منها الا أن أشارت الى ابنها ليجلس فيه فلما رأى المدرس ذلك عاد الى الجلوس وقال للسيدة « أستميحك عذرا يا سيدتى لقد كنت أريد اعطاءك مكانى لك انت لا لابنك .. » ويخبرنا المدرس أن السيدة استاءت جدا من تصرف المدرس واتهمته بالقسوة . أما هو فكان يعرف تماما ماذا يعمل . وقد قال لنا اذا أصبح الادب نادرا فى أولادنا فسببه ان معظم الامهات يعاملن أولادهن مثل تلك السيدة

وقبل أن نختم هذ الموضوع يجدر بنا ياسيدتى أن نوصيك بأن تكونى قدوة حسنة لاطفالك فالطفل ميال الى التقليد بطبيعته فهو يعيد تمثيل مايراك تفعلينه أمامه ويمكننا ن نحكم على سلوك الوالدين من مسلك أولادهما لانه يقضى معهما الى أن يحين موعد دخوله الى المدرسة مدة تقرب من الخمس سنوات أو تزيد .

فالطفل الذى لايسمع من فم والديه ألفاظا بذيئة لايجرؤ على التفوه بها حتى ولو سمعها فى الطريق . واذا كان والده يحترم والدته فانه يحترمها هو أيضا ويحترم غيرها من السيدات . واذا رأى والديه يهبان واقفين ليعطيا مقعدهما لرجل أو سيدة عجوز فانه لن يتوانى فى أن يفعل مثلهما ليبرهن على أنه أصبح كبيرا

لقنى ابنك اذن هذه القواعد ان أردت أن يكون محبوبا من الجميع ..

كيف نربى أطفالنا؟

طرق التربية الحديثة فى مدارس رياض الاطفال

كل طفل مكتشف منذ اللحظة التى يكتشف فيها ان له أصبعا كبيرا وأنه يمكنه أن يتذوق طعم هذا الاصبع داخل فمه ... منذ تلك اللحظة يصبح الطفل عبارة عن عاطفة فضول مركزة تزداد نموا باستمرار ... ويكون الاختبار الاولى لكل شىء مرجعه الى حاسة الذوق ثم يلى ذلك محاولة رفع الشىء ثم تحطيمه لمعرفة دخائل تركيبه وأخيرا يأتى يوم يتطلع الطفل وهو المكتشف الصغير الى آفاق تفوق جدران حجرته الاربعة وسرعان ما يجدهذه الآفاق فى الطرقات، الا أنه للاسف تنتهى عندئذ فى أغلب الاحيان رغبة الكشف لديه ومرجع ذلك الى أن القدرة العظيمة الموجودة لدى الطفل التى تدفعه الى الاستطلاع والكشف لاتجد وقتئذ سوى القليل من التشجيع وحتى هذا القليل يحمل فى أغلب الاحيان بين طياته الخطر الداهم ... وهذا ما دعا مدارس رياض الاطفال الى اشباع نهم غريزة حب الاستطلاع فى الاطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخمس والسبع سنوات . فأعيدت بذلك الى الاطفال صحتهم المفقودة بطرق طبيعية بسيطة اذ ملئت المدارس بأدوات اللعب الصالحة من صناديق وأدوات وعجلات قديمة من المطاط وملابس وصلصال ورمال الخ وبالاختصار كل شىء وأى شىء يهواه الاطفال بغريزتهم .

ويشجع هؤلاء الاطفال الصغار من المشرفات عليهم لتركيز اهتمامهم فى سبيل انجاح ما يقومون به من عمل فاذا ما انتهوا منه تدخلت المشرفة بينهم بقولها .

« حسنا ... والآن دعونا نفكر جميعا فيما صنعناه ... وكيف صنعناه؟ ولماذا حدث هذا ؟ ...

بمثل هذه الاسئلة تحيل المشرفة اللعب الى رغبة فى العلم وبمثل ذلك يمكنها أن تتغلب على الخوف الغريزى الكامن بنفوس الاطفال من تعلم الارقام واجراء العمليات الحسابية

ولما كان كل طفل محبا للاستطلاع بطبيعته لذا تهىء له المدرسة الفرصة للتجول ثم التحدث عما اكتشفه وبذلك تجد المشرفة عليه آفاقا جديدة تتفتح أمامها وأمامه تدعوها الى مشاركته فى الكشف عن كنهها وبذا تحيا المشرفة مع الطفل حياة كلها نشاط عاملة بما يفعل وبما يريد فيتغلبان سويا على ما قد يواجههما من صعاب ومن ثم تهىء للطفل السبيل لانماء جسمه وزيادة علمه وصقل روحه .

والنتائج العملية لمثل هذه الطرق فى التربية الحديثة يمكن ملاحظتها فى الاطفال الذين ربوا بمثل هذه الطرق ووصلوا الآن الى المدارس الابتدائية والثانوية فان استعدادهم للعمل ومقدرتهم على التعلم وشخصية كل منهم تفوق بمراحل أمثالهم الذين لم يربوا بمثل هذه الطرق .

فهل أنت أيضا بها واثقة ؟



استعمل من اليوم الكريم الجديد المأمون أودورونو .

كريم أودورونو الجديد يوقف العرق والرائحة بأمان لمدة ثلاثة أيام .

ان كريم أودورونو المبتكر يحفظ أناقتك طوال ثلاثة أيام . ويوقف العرق بطريقة فعالة ...

وزيادة على ذلك فهو يوفر لك أيضا الوقاية الزائدة التى ينفرد بها «هالجين» العنصر الحديث المدهش الذى يمنع رائحة العرق وهو خال من الشحم لايترك طبقة لزجة كما يحمى الملابس من بقع العرق والرائحة . ويظل ناعما أملس الى نهاية العلبة ولا يجف حتى ولو تركت الغطاء مرفوعا .

جرب أودو - رو - نو انه اقتصادى وهو المفضل . ويمكنك الحصول عليه على هيئة سائل أيضا .



اذا استعملت كريم أودورونو ضمنت الوقاية لثلاثة أيام

اقرئى مجلة الطالبة

استفتاء فى قصة :

دموع الورد

للاستاذ فؤاد القصاص

سجل الردود حتى يوم ٢٠ مايو وتنشر نهاية القصة والنتيجة فى العدد القادم

انى ما زلت أذكر تلك الليلة التى جاءت فيها «مدام روز» لزيارتنا • ومدام روز هذه لا تزور أو تزار • الا سعيا وراء النصف الخشن أو الناعم • حسب الاحوال

انها وسيطة زواج أوكما يسميها العامة (خاطبة) جاءت تلقى شباكها على شقيقى الاكبر (سمير) وكان اذ ذاك فى الثلاثين من عمره ويشغل وظيفة حكومية من الدرجة الخامسة وكانت كل معداتها لسانها الثرثار ، وصورة جميلة عرضتها علينا فردا فردا •• وقالت أن صاحبتها تدعى (وداد) وانها سليلة مجد وشرف وربيبة صون وعفاف

وكانت حقا فاتنة • • • كلوحة خطتها ريشة فنان موهوب !

ونظر سمير الى الصورة مليا ، ثم ما لبث أن مط شفتيه ورفض • • • وكنت أعلم لم رفض ؟

كان يريد شفتين غليظتين وفما واسعا وعينين قاتلتين كان يريد امرأة •• من نار !

ولكن (وداد) كانت على النقيض من ذلك ـ أو هكذا خيل الى ـ وديعة رقيقة فى كل شىء ـ حتى فى نظراتها ••

ولست أدرى لم أحسست لرفضه بفرحة مجنونة اجتاحت كل أوصالى ، حتى لقد تنفست اذ ذاك فى ارتياح كمن استيقظ من حلم رهيب !

أحببت وداد صاحبة تلك الصورة ، بل عبدتها ! ••

وفى اليوم التالى كنت فى منزل مدام روز ، ولم تمض غير دقائق حتى عرفت كل شىء عن معبودتى الفاتنة؟

عشرون ربيع عمرها ••

تنقلت بين الساكركير والليسيه

قرأت لبرناردشو وفولتير والفريد دى موسيه ومارك توين • • •

وعشرة آلاف جنيه •• ميراثها عن جدتها لوالدتها!

تلك كانت بعض مؤهلاتها •• لم أخرج من منزل مدام روز الا وصورة وداد تدفىء جيبى ومضت خمسة عشر يوما من تلك الايام الوردية المترعة بالاحلام بنيت خلالها عشنا الجميل ومستقبلنا الضاحك السعيد !

وذات يوم جاءتنا مدام روز تقول ان أسرة الفتاة لم تعترض على طلبى ، بعد ما حدثتهم عن علو مركزى وجمال أخلاقى ووسامة وجهى •• ولم يبق لتتحقق آمالى غير أن ترانى وداد ثم نحكم • •ولها الرأى الاول والاخير !••

أرسلت أبوى ليمهدا لى الطريق ، وذهبت فى اليوم التالى فرحب بى والداها ، وبعد لحظة أقبلت وداد وهى تخطر فى رفق ودلال • • • وكأنها البدر يرقى سفح السماء فى بطء وتثاقل ••

وبعد حديث قصير ، عرفت خلاله اننى فى الخامسة والعشرين وأعمل صحفيا فى احدى المجلات ، نهضت ومدت الى يدها فى ارستقراطية لتقول وقد زمت شفتيها اشمئزازا وضيقا •

ـ فرصه سعيدة يا أستاذ

ولم يمض غير شهر على تلك الامسية المشئومة حتى علمت أن وداد المدللة قد هجرت منزل والديها برفقة أحد الشبان المخنثين •

• • •

ومضت عربة الزمن تكتسح الايام فى طريقها حتى انقضى العام الاول ، قضيته فى كفاح مرير مع نفسى الكسيرة وقلبى الذبيح وعقلى الساخط الذى كان دائما يصرخ فى أذنى طالبا الانتقام !

وكان الشيطان يزين لى الانتقام فى صور كثيرة متعددة ، ولكن أكثرها وضوحا وأثرا ما ظل مطبوعا فى مخيلتى حتى هذه اللحظة •• وهو أن أطلق حياة الطهر والنقاء التى جبلت عليها وأصير واحدا من هؤلاء الذين أعرفهم •• أحمل قلبى على كفى وأهب ليلى لكل عابرة سبيل لانتقم من تلك التى أذلت كرامتى وجرحت كبريائى فى شخص بنات جنسها •

ولكنى كنت دائما أقول لنفسى الكسيرة وقلبى الذبيح وعقلى الساخط الثائر أنه ليس هناك ما يبرر الثورة أو السخط ، اذ لم يكن بينى وبينها عهد حب أو ميثاق وفاء !

وهكذا لم تستطع تلك الصدمة العنيفة التى أصابت قلبى البكر أن تغير من معدنى الصافى أو جوهرى النقى فظللت كما أنا صامدا أمام تيار الفساد والاغراء ، وان ازدادت لوعتى كلما تذكرتها واشتد حنينى اليها وودت أن أراها • •مرة واحدة •

أنعم وأفيد بودرة للأطفال فى العالم ٣



Johnson's BABY POWDER

بودرة الأطفال چونسونز

JOHNSON & JOHNSON (GT. BRITAIN) LTD., SLOUGH AND GARGRAVE

ولو من بعيد ، فقد كنت ما أزال احبها ذلك الحب الرائع العنيف الذى مضى على مولده عام ، وعام ، وعام ، دون أن يخمد له أوار أو تنطفىء له جذوة ...

ورغم أن أخبارها قد انقطعت عني منذ ذلك اليوم البعيد فلم أعد أعرف هل احتوتها الارض فى جوفها أو ما زالت على قيد الحياة؟

رغم ذلك ، ورغم اننى كنت أدرك تماما أنه حب بلا أمل ، كان يسيطر على نفسى شعور قوى غامض بأننى سوف ألقاها وجها لوجه .. يوما ما !

وكان احساسا صادقا ، فما كاد ليل ٢٥ ديسمبر ينقل أولى خطواته حتى التقيت بها وجها لوجه ؟

كانت ليلة «الكريسماس» وهى الليلة التى اعتاد أن يحتفل بها أهل الغرب فى ٢٥ ديسمبر من كل عام ، كما كان يحتفل بها أيضا ضيوف القاهرة من الاوروبيين

خرجت فى تلك الامسية لاشاهد القاهرة الكريمة فى سخائها وفى زينتها وهى تشارك زوارها وضيوفها فرحتهم فى ليلة عيدهم !

وكان شارع فؤاد مزدحما مليئا بالرواد من الرجال والنساء والاطفال بعضهم يتلهى بمشاهدة (بابا نويل) وهو رابض بذقنه البيضاء كالثلج وطيبته ومرحه المأثورين خلف واجهات المحلات يعد هداياه ومفاجآته لاطفاله المحظوظين ..

والبعض الآخر ينطلق فى طريقه الى الملاهى والمراقص والمشارب يكاد من الفرحة يقفز فى مشيته ..

وظللت سائرا فى زحمة البشر حتى تعبت قدماى من المسير وكلت عيناى من التحديق فعرجت على شارع عماد الدين ، وسرعان ما احتوانى أحد الملاهى الصغيرة المنتشرة على ضفتيه حيث جذبتنى أضواؤه القوية وموسيقاه الصاخبة ..

وما كدت أستقر فى مجلسى حتى اقتربت منى فتاة من أولئك اللاتى يشاركن الرواد فى امتصاص كئوس الخمر ويشاطرنهم فى قضاء ما تبقى من الليل ! ..

وأشحت عنها بوجهى فى شىء من السخط والاشمئزاز ولكنى عدت فأدرت رأسى اليها فى سرعة ..

وحملقت وحملقت ... حتى أحسست أن مقلتى أوشكتا أن تخرجا من محجريهما ؟؟

لم تستطع تلك الطبقة الكثيفة من المساحيق التى كانت تلطخ وجهها الصبوح ، ولا عيونها التى أذبلها السهر .. ولا تلك التجاعيد الوليدة التى تركها الزمن والشقاء على محياها النضر . لم يستطع كل ذلك أن يمنع صرخة الفرح العميق التى انطلقت من بين شفتى وأنا أهتف باسمها ...

ـ وداد ؟ ؟

ياللهول ما رأيت فى تلك اللحظة ، رأيت المسكينة تتراجع الى الخلف مذعورة وقد شحب وجهها وهى تنظر الى فى ضراعة وتوسل ، حتى خيل الى أنها تظنني أحد المسئولين عن صيانة الآداب فى العاصمة .. اقتربت منها وهدأت من روعها ، ثم جلسنا دون أن يبدو منها ما يدل على أنها عرفتنى ، ولم أستطع صبرا فذكرتها بنفسى ... وباليوم الذى تقدمت فيه لطلب يدها ..

وتوقفت عن الكلام حين سهمت نظراتها وانعقد ما بين حاجبيها ورفعت يدها البضة الى جبينها العريض ...

البقية ص ٧٦



د . و . جيبس . ليمتد . لندن انجلترا
X-GSR 145/1-939

فستان تريكو شبك



ويحتاج هذا الفستان الى قطن أبيض وابر نمرة ٣ ويشتغل بغرزة الجرسيه الامام = ابتدئى بالوسط لمقاس ٤٢ ابتدئى على ١١٥ غرزة اشتغلى ١٠ أسطر جرسيه ومن الجهتين ١٤ غرزة موس قسمى الغرز على ثلاثة أقسام ٢٥ غرزة للوسط ثم اشتغلى كالاتى :

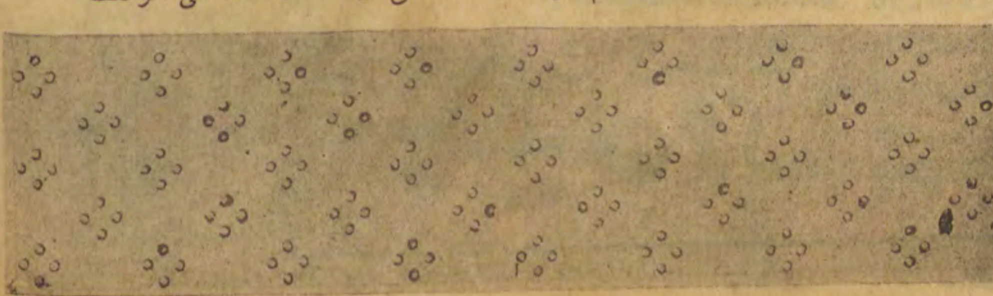
٤٢ ثم غرزة تشتغلينها مرتين مرة عدل ومرة من الخلف غرزة عدل وغرزة أخرى تشتغلينها مرتين ٢٥ غرزة ثم غرزة تشتغلينها مرتين غرزة عدل وغرزة مرتين تكونين قدزودت في هذا السطر ٤ غرز تزودين غرزة في كل جهة كل ٦ أسطر وذلك بأن تعملي لفه على الابرة بعد غرز الموس وكذلك تعملين عروة من ثلاث غرز كل ٣ سم في غرز الموس كل ١٠ أسطر تزودين اربع غرز في السطر على أن تكون الزيادات فوق بعضها لتكون نرفير • بعد ١٥ سم ابتداء من الوسط تشتغلين ٤ سم بدون زيادات ثم تقطعين الخيط وتلضمين خرز أما لون الفستان وأما اسود • بعد غرز الموس التى تستمر لعمل الكم الجابونيز تشتغلين ٧ غرز عدل ثم قربى خرزه لفى الخيط امام الشغل وبه الخرزة خذى غرزة بدون شغل ثم رجعى الخيط خلف الشغل على أن تبقى الخرزة على الامام وتشتغلى ٧ غرز أخرى وهكذا الى آخر السطر كل ٧ غرز خرزة • السطر الثانى كله مقلوب • السطر التالى اشتغلى ٦ غرز بدلاً من ٧ ثم قربى خرزة لفى الخيط أمام الشغل خذى غرزة بدون شغل لفى الخيط الى الخلف اشتغلى غرزة عدل لفى الخيط أمام الشغل وفيه خرزة أخرى خذى غرزة بدون شغل لفى الخيط خلفا ثم ٥ غرز عدل وهكذا الى آخر السطر – السطر التالى مقلوب السطر التالى مثل الاول أى ٧ عدل وخرزة سطر مقلوب كررى هذه الاسطر الخمسة على أن تعملى كالرسم المبين أمامك اعملى هذه الرسمة ٥ مرات بعدها اشتغلى عدل حتى تصلى الى الديكولتيه المربع تأخذى ٣٩ غرزة فى الوسط وتشتغليها ٩ اسطر موس بعدها تسلتى ٢٥ غرزة فى وسطها يتبقى ٧ من كل جهة تشتغليها موس حتى نهاية الديكولتيه وعندما تصلين الى الكتف زودى ٢٥ غرزة للقفه تشبكيها مع الاكتاف وتشتغلين ٩ اسطر موس ثم انزلى عدل فى الوسط حينئذ تشتغلين ٥ سم غرزة الاستك على أن تبقى الغرز الموس كما هى فى الجهتين لا يفوتك أن تأخذى غرزتين معا كل ١٠ غرز وذلك فى أول اسطر الاستك حتى يبقى الكورساج مكشكشا قليلا عند الوسط •

بعد غرزة الاستك قسمى الغرز على ٥ يبقى ثلاث خطوط نرفير تعمل فيها زيادات كما فعلت فى الامام غرزة موس الاجناب تنتهى بعد ١٠ سم ابتداء من الوسط • كل ٦ اسطر زودى غرزة فى كل جهة حتى نهاية الجونلة تشتغلين ٤ سم غرزة الموس •

خذى غرز الامام عند الوسط اشتغلى ٥ سم غرزة الاستك أما غرز الموس فتبقى كما هى وتعملين عروة كل ٣ سم ثم خذى ابر ٣ لعمل الجونلة قسمى الغرز على ثلاثة على أن يبقى فى الوسط ٢٥ غرزة يبقى لديك خطان على شكل نرفير تعملى فيهما الزيادات كما فعلت فى الكورساج وزودى كذلك غرزة كل ٦ اسطر بعد غرز الموس التى تستبدل بغرز الجرسيه • بعد ١٠ سم ابتداء من الوسط زودى غرزة من كل جهة كل سطرين حتى نهاية الجونلة تشتغلين ٤ سم موس وتختمين • خيطى اجناب ضعى جيوبا من القماش تحت غرز موس الاجناب ضعى زراير فى الجانبين •

اكوى خطوط النرفير على هيئة كسر ٢ فى الامام و٣ فى الظهر •

ضعى جروجرام تحت غرز الاستك فى الوسط •




المرطب الممتاز
أينما وجدت !
Coca-Cola
اشرب
كوكا كولا
DRINK
Coca-Cola
TRADE MARK REG.
معبأة في القطر المصري
بمصانع تعبئة الكوكاكولا «سيكو»

جهزى مطبخك

ليس أحب الى نفس كل ربة بيت من أن يكون لها مطبخ كامل العدة . لذا رأينا أن ننشر على هذه الصفحة ما يساعد سيداتنا على اختيار أدوات المطبخ التى لا يمكن الاستغناء عنها.
وقد شاعت فى الايام الاخيرة ظاهرة الاستغناء عن الاوانى النحاسية التى كانت وما زالت تستعمل فى معظم البيوت المصرية والشرقية . ونود هنا أن نلفت أنظار سيداتنا الى فائدة هذه الاوانى فى طهى بعض أنواع المأكولات وخاصة الصلصات غير أننا نوصى أيضا بعدم ترك الاطعمة المطهاة فيها لمدة طويلة حتى لايؤثر النحاس عليها فتكون مصدر خطر على الصحة بل على الحياة .

واذا تركنا الاوانى النحاسية جانبا ألفينا الاوانى المصنوعة من المعدن المصبوب المغطى بطبقة من الميناء البيضاء سهلة الاستخدام والتنظيف فضلا عن جمال شكلها .

أما فى طهى الحساء فليس أمامك أنسب من الاوانى المصنوعة من الالومنيوم اذ أن هذا المعدن يساعد على سرعة الطهى ولكن احذرى من ترك الماء فيها لمدة طويلة لئلا تسود من الداخل .

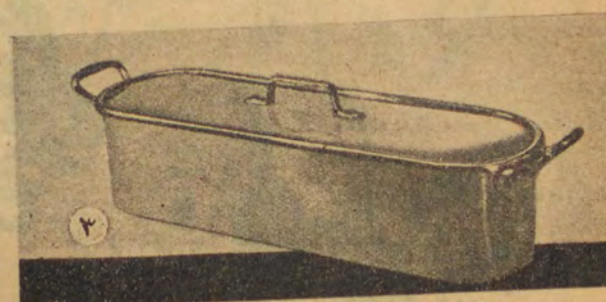
ونحن نوصى سيداتنا باستعمال القدر المصنوعة من الفخار ان أردن عمل حساء لحم مسلوق . واذا كان القدر جديدا فيجب غلى ماء بصل فيه لمدة ساعة لتضيع رائحة الفخار . ويجب أيضا أن تكون الطبخة الاولى على نار هادئة حتى لاينكسر القدر .

واذا كانت مقلاتك جديدة فعليك بدعكها بالورق وبلورات الملح :

ليكن عندك عدد كبير من أغطية الاوانى بحيث تنطبق كل واحدة منها على آنيتها تمام الانطباق .

واليك الآن سيدتى أدوات المطبخ التى لاغنى لك عنها :
١ ـ حلة كبيرة بغطاء ٢ ـ قدر من الفخار ٣ ـ وعاء مستطيل لطهى السمك ٤ ـ مغرفة ٥ ـ سكاكين لتقشير



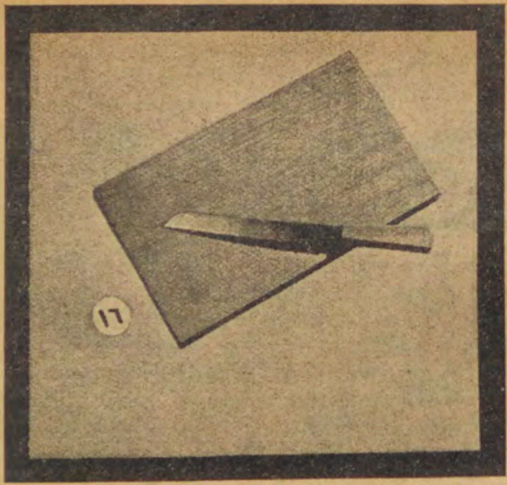


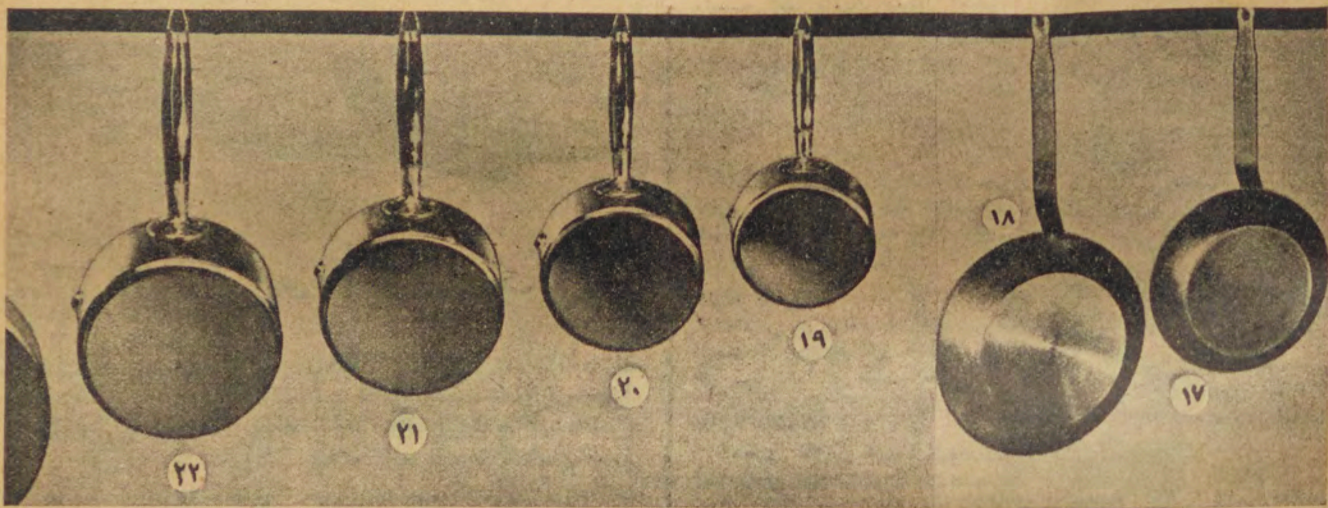


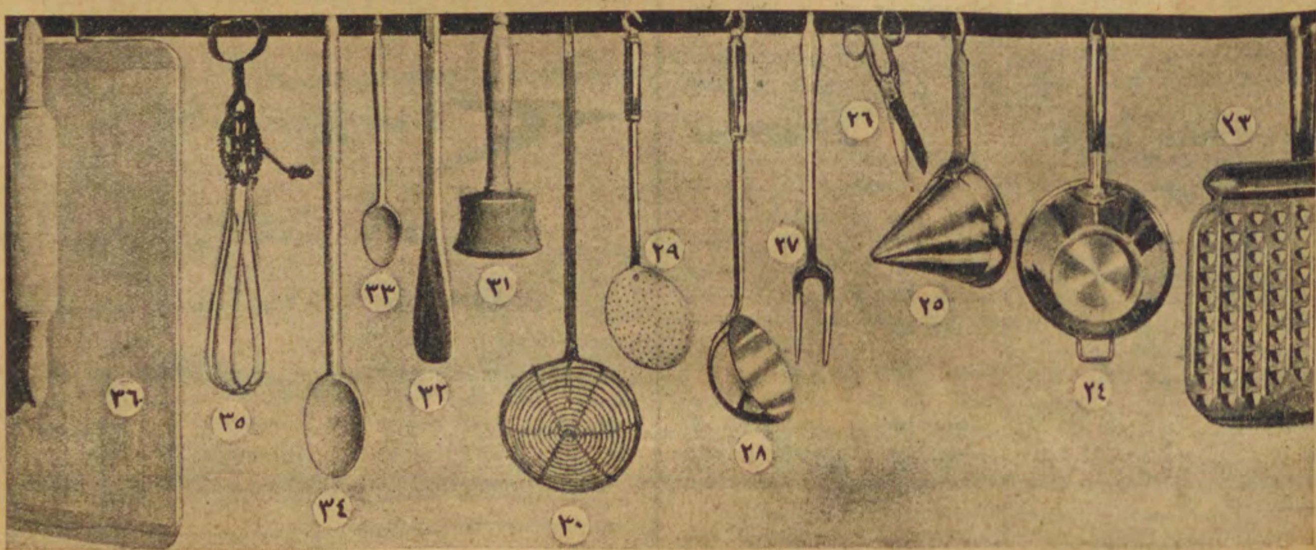




الخضروات وملاعق وشوك وآلة ضرب البيض ٦ ـ صينيتان بحجمين مختلفين لعمل التـورته ٧ ـ قالب لعمل الارز ٨ ـ مصـفاة للسليق ٩ ـ براد شاى ١٠ ـ حلة بطابقين للطهى بواسطة البخار ١١ ـ قالب من المعدن للفـرن ١٢ ـ صينية بغطـاء ١٣ ـ وعاء للبن ١٤ ـ براد لصنع القهوة الفرنسية ١٥ ـ مقلاة مركب عليها مصفاة ١٦ ـ لوح من الخشب وسكين لتقطيع اللحم ١٧ ، ١٨ ، طقم لقلى الاطعمة ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ كسرولات بأحجام مختلفة ٢٣ ـ شواية ٢٤ ـ مصفاة للشوربة ٢٥ ـ قمع للصلصة ٢٦ ـ مقص من الفولاذ الكرومية ٢٧ ـ شوكة لتقليب الشواء ٢٨ ـ كبشة من الالومنيوم ٢٩ ـ كبشة لرفع الرغاوى ٣٠ ـ كبشة من السلك للقلى ٣١ ـ مدقة خشبيـة للبوريه ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ـ ملاعق خشبية للبوريه ٣٦ ـ لوحة واسـطوانة خشبية للعجين ·









بريد بنت النيل



الحزينة بالمنصورة

١) اتركى هذه الحفر فلسوف تزول بمضى الوقت ·

٢) دلكي الكوع والركبة بنصف ليمونة مساء كل يوم

٣) يجب أن تعرضى نفسك على طبيب العيون فاننا لانستطيع تشخيص ما تشكين منه على الورق ·

هدى سالم القاهرة

١) نعم يوجد دهان لفرد الشعر ولكن ننصحك بعدم استعماله لئلا يتقصف شعرك ·

٢) ستزول هذه الحبوب من تلقاء نفسها

سعاد بالمنيا :

١) الكريم لا يبيض البشرة السمراء · استعملى ان أردت فون دى تان فاتحا ولو أننا نفضل لك عدم الالتجاء لهذه الوسائل الصناعية مادمت صغيرة السن ·

٢) لست قصيرة يا آنستى ونعتقد أن طولك سيصل الى ١٦٠ سم ·

ن · ١ · م القاهرة :

يجب أن تقومى بممارسة الالعاب الرياضية والسباحة ونفضل لك الاشتراك فى معهد رياضى لتدلك الاخصائية على الالعاب التى تفيدك · كما نرى من المناسب أن تعرضى نفسك على أحد الاطباء فقد يكون قصرك ناتجا عن عدم نمو العظام نموا طبيعيا ·

و · ذ · ا القاهرة :

التغذية والالعاب الرياضية الخفيفة أحسن علاج للنحافة ·

ا · ش بالمنيا :

ليس امامك يا سيدتى الا السكنى عند أهل زوجك حرصا على مستقبل أطفالك · اصبرى على صروف الدهر ولا تيأسى فحياة أطفالك وسعادتهم موقوفة عليك أنت وعلى حسن تصرفك والله قادر على اصلاح الامور · اكتبى لنا بين حين وآخر ·

فوزية السيد أحمد

سبب هذه الحفر الظاهرة فى بشرتك هو محاولتك اقتلاع حبوبك بأظافرك · اياك ولمس هذه الحبوب · اغمسى قطعة من القطن بماء ساخن وامسحى بها وجهك مسحا خفيفا ثم جففيه بفوطة نظيفة وضعى عليه شيئا من بودرة التالك · أما هذه الحفر فانها ستزول بمضى الوقت ·

ر · ع · القاهرة :

نأسف لنفاذ اعداد السنتين الاولى والثانية أما بقية الاعداد فموجودة وثمن الواحد منها عشرة قروش خالص أجرة البريد ·

قارئة بالفيوم :

اطمئنى على انفك يا آنستى اذ يحدث أن يتضخم فى هذه المرحلة ثم يعود ثانية الى حجمه الطبيعى ·

حائرة بالشرقية :

انتظرى فالايام كفيلة بأن تكشف لك مما فى قلبه نحوك · ولا ننصحك أبدا أن تخطى من جانبك أية خطوة ايجابية ·

· · الاسكندرية :

نخشى أن تكون الطفلة قد رضعت أكثر من كفايتها فلم تحتمل معدتها الزيادة أو يكون لبن الأم نفسه ثقيلا ونحن على أى حال ننصح بتداركك هذه الحالة والمبادرة بعرض الطفلة على أخصائى فى أمراض الاطفال ·

كريمة توفيق توكل :

١) يجب عرض انفك على أخصائى فى الانف والاذن والحنجرة ·

٢) على أخيك أن يغسل قدميه يوميا قبل النوم ويجففها جيدا ثم يرشهما ببودرة التالك أو بمسحوق الشبة · ويوجد فى الصيدليات مسحوق خاص لهذا الغرض ·

ليلى عبد الهادى :

١) الحبوب التى تشكين منها هى حب الشباب · ننصحك بعالجة الامساك والابتعاد عن أكل المخللات والتوابل والشوكولاته واياك ولمس هذه الحبوب بالايدى ·

٢) هل النقط التى تحدثيننا عنها كبيرة أم صغيرة اذ لا يمكننا أن نشخص أية حالة الا بعد وصفها دقيقا ·

السيدة ك · ع · بالمنيا :

ادهنى رقبتك باللبن الزبادى واتركيه عليها حتى يجف ثم نظفيها منه بالتدليك · اخبرينا بالنتيجة ·

الآنسة ل · ع · المنيا :

يجب المبادرة بعرض نفسك على أخصائى بالامراض الباطنية اذ لابد وأن ضعف شعرك ناتج عن ضعف عام فى جسمك ·

حائرة بالعباسية :

لا ياصديقتى لا تتركى زوجك فهو لك وأنت له · واعلمى أنه بشىء من السياسة واللين تستطيعين كسب عطفه ومحبته ·

ع · عمارة الشمس :

١) لا نستطيع أن نشير عليك بنوع من الكريم دون أن نعرف عن بشرتك ان كانت دسمة أم جافة ·

٢ لا بد من استشارة طبيب عيون ليعرف سبب تساقط رموشك ·

باهرة م · ع ·

١) الشامبو عبارة عن مسحوق يستعمل بدلا من الصابون لغسيل الرأس · وطريقة استعماله أن يخلط بالماء وتدعك به الرأس ·

٢) لا يضيع هذا الترهل الا الالعاب الرياضية فهيا مارسيها يوميا واياك والكسل ·

· · ·

١) تجدين على صفحات بنت النيل ما أنت فى حاجة اليه · والالوان التى تطلبينها يمكن شراؤها من المحلات التى تبيع أدوات الكتابة والرسم وهى كثيرة نذكر منها واحدا فى ميدان مصطفى كامل

٢) نعم سيكون الكم الكمنو موضة هذا الصيف ·

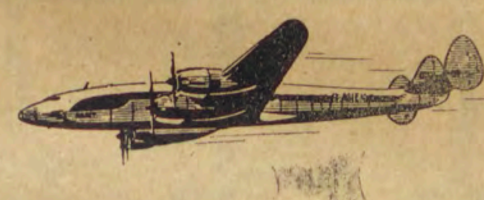
٣) توجد بترونات جاهزة لما تطلبين يمكنك تكبيرها أو تصغيرها حسب ما تريدين ·

٤) لم نجرب الدواء الذى ذكرت اسمه وعلى أى حال فنحن لا ننصح أن تلجئى الى مثل هذه الوسائل الغير طبيعية ·

٥) لا نستطيع تشخيص هذه البقع التى ظهرت على وجهك من وصفك لها لانه غير دقيق ·

مظلومة فى الدنيا :

قصتك يا صديقتى تستحق الرثاء ولكننا نعتقد أن فى استطاعتك الوصول الى الحل الذى يرضيك ان أنت نظرت الى مشكلتك نظرة التعقل والروية و «عسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم » · فكرى ولا تزيدى الى الحماقات التى ارتكبت ضدك حماقة ترتكبينها أنت ·



الرائد العصرى!



لايؤمن بعض الناس بقيمة التقاليد ، ولكن لى رأيا آخر ، فقد تعلمت من الاقدام فى عملى أن اكتساب التقليد يحتاج إلى جهد عظيم فهو لا يشترى بالمال . ورأيى أن التقليد وليد راشد ، هو الاب ، والأم هى الخبرة . واضرب لك مثلا الطرق الجوية البريطانية ، فإن الخطوط التابعة لها والتى تزيد على ١٥٠،٠٠٠ ميل فى القارات الخمس والتى تربط اثنان واربعون قطرا ، هذه جميعا لم تتكون دفعة واحدة . فافتتاح كل خط تسبقه « محاوله » وشركة الطرق الجوية البريطانية تملك من الخيال والعزم ما يجعلها فى الطليعة . وهى دائما تختط للمستقبل وتتطلع إلى الامام .

فلا عجب أن تكون الطرق الجوية البريطانية قد افتتحت أول خط يربط بريطانيا باستراليا . كما نظمت خط الطليعة الذى ظل زهاء عامين الخط الجوى الوحيد الذى يقطع طريق شمال الاطلسى ذهابا وايابا طول العام . ولا عجب أيضا أن تلمس أثر خبرة ثلاثين عاما لدى موظفى الطرق الجوية البريطانية.

الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل العناية

سافر بطائرات B·O·A·C

الى سوق الصناعات البريطانية من ٢ الى ١٣ مايو ١٩٤٩ فى لندن

للاستعلامات وحجز الاماكن اتصلوا : بمركز حجز الاماكن التابع للطرق الجوية البريطانيه القاهرة - ٣ شارع البستان قصر النيل ت ٤٩٧٤٧ - ٤٩٩٩٠ . الاسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٢٨٧٣ او بجميع الوكلاء لحجز الاماكن فى جميع المدن

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A. S.A.A. T.E.A.L.

سامية عباس نصرت :
اسألى صديقاتك عما تطلبين ففى استطاعتهن افادتك .

عواطف ...
١) ينقصك بلا شك مادة الكالسيوم ونحن ننصحك بتعاطى حقن الكالسيوم ولو انا نفضل لك أن تعرضى نفسك على طبيب باطنى ليفحصك فحصا شاملا .

٢) نعتقد أن هذه الحبيبات الصغيرة هى حب الشباب فاذا كانت كذلك عليك بالامتناع عن تناول التوابل والمخللات وعلاج الامساك وعدم لمس هذه الحبوب باليد حتى لاتتقيح ويصبح من العسير ازالة أثرها .

قارئة ت . م . م الفيوم :
لابد أن تعرضى نفسك على أخصائى فى أمراض النساء لأنه لايمكن مع الاسف تشخيص ماذكرته على الورق .

حائرة قليوب البلد :
١) استشيرى الدكتور سيف النصر بك أخصائى الامراض الجلدية
٢) لقد تناولنا الحالات النفسية وفى هذا العدد نفسه مقال عن أحلام اليقظة .

هـ . ف . شبين :
لايعالج الشعر الكثيف النامى فى غير موضعه بالمراسلة . اطمئنى أولا على افرازات الغدد الصماء، ونعتقد أن الكهرباء هو العلاج الوحيد لحالتك .

سوسو شبرا :
استمرى على العلاج بمرهم الزئبق .

هاجر :
لاتستعملى الشاى أو الماء فى التسريح اليومى لشعرك . وننصحك بدهنه بمزيج من زيت الخروع وزيت البرافين بنسب متساوية مع قليل من الكولونيا .

ا . ه قارئة :
١) اياك وكى شعرك لمدة ساعتين أو ثلاثة . اغسليه بعدها برفق مع استعمال الشامبوه بدلا من الصابون . وللدهان اليومى جربى زيت الخروع مع زيت البرافين بنسب متساوية .

٢) ارجعى الى عدد اكتوبر سنة ١٩٤٨ تجدى العلاج للحالة التى تشكين منها .

محاسن ا :
١) أفضل طريقة لازالة التواليت من الوجه مسحه بقطعة مغموسة بكريم التنظيف (فانشنج كريم) .
٢) أمسحى أهدابك بقطنة مبللة بالماء الدافىء ثم جففيها .

جمال جديد لشعرك !



"برونيتكس"
شامبو مجمّل
له ميزات ثلاث ...

١ ينظف الشعر وجلدة الرأس
٢ يهب الشعر لمعة جذابة وبريقا وضياء
٣ يمنع جفاف جلدة الرأس والقشر

أخيرا ... يغنيك عن صرف وقت طويل تنظفين فيه شعرك لتلميعه .

ان برونيتكس ـ ذلك الشامبو الجديد ، المجمل العجيب ـ يمنح شعرك لمعة براقة وضياء لايتسنى لغيره توفيرهما وهو يقوم بذلك فى آن واحد اثناء تنظيفه لشعرك . اغسلى شعرك ببرونيتكس وحالما يجف تجدينه مشرقا بلمعة فاتنة . من ذلك تجدين أنه سهل للغاية وينفرد باحتوائه على العنصرين العجيبين المخترعين حديثا وهما "لانول" و"كولوسل" الذين يوقفان جفاف جلدة الرأس والقشر، ويهيئان نموا صحيا، ويجعلان الشعر سهلا فى التسريح والتوضيب . انظرى كيف يزيد برونيتكس من لون شعرك الطبيعى ويكسبه حياة وبريقا واشراقا . لاحظى كيف يعجب به الاصدقاء كما لم يحدث قط من قبل .

BRUNITEX

برونيتكس يجعلك تبدين اكثر جمالاً !

BR-15 س. ت. مصر ٧٨٦١





المنظف السريع المضمون !

انتاج ليفر

EV 5-63

من الممكن أن تبدو يداك أكثر جمالا



طلاء الأظافر
كتيكس
ذو الألوان الجميلة

ما أكثر ملاحظة الغير ليديك . فجدير بك انتقاء الطلاء الجذاب الذى يليق بها .
ويعتبر طلاء الأظافر كتيكس أكثر رواجا فى العالم لا لروعة ألوانه فحسب ... بل لما يسبغه على يديك من جمال مشرق كما ينفرد عن غيره بأنه يحتفظ بشكله كاملا لعدة أيام



لتجميل يديك
استعملى
كتيكس

CUTEX
nail polish

ترقبـــوا
الكتكوت
فى ثوبه الجديد

مع يوسف الصديق

البراءة الكبرى ..

الاستاذ محمد طلبه رزق

— أخى طال سجننـــــا واشتد للحرية شوقى !.

— ليخيل الى أننا قربنا من نورها ..

— ما أظن ذلك ممكنا .. سنموت يا صاحبى هنا فى غيابة السجن ..

— لكننى أحس ريح الحرية .. وأحس كأن آمالهـــا تداعب نفسى .

— انك لفتى متفائل ..

— وأنت ؟ ..

— آه يا صاحبى ، لولا ذلك الفتى الصالح معنا فى السجن

— ماذا ؟

— لولاه ما كنا نستطيع الصبر على هذا البقاء الطويل

— حقـــا .. انه لفتى قديس .. سمعته يقـول وهو يعظنا أنه من ذرية أنبياء ومرسلين ..

— اسمع يا صاحبى ... على ذكر هذا القديس الجميل النبيل ..

— ماذا تريد .. ما وراءك؟

— رؤيا رأيتها فى نومى

— وأنا أيضا رأيت رؤيا

— فما رأيك فى أن نذهب اليه نستفسره فى رؤيتينا

— نعم الرأى . فانه لفتى نافذ البصيرة ، صـادق النصيحة .. سديد الرأى صه ها هو ذا مقبل .. هيا اليه ..

— مرحبا بالسيد الكريم .. التحيـــات الزكيات للصديق النبيل .

— أهلا بكما يا صاحبى .. كيف أصبحتما ؟ ..

— أصبح كلانا على رؤيا . وهانتذا بعلمك وحلمك وصدقك وما نرى لتـأويل الرؤيا غيرك ..

— خيرا .. خيرا مارأيتما باذن الله .. قصا على ..

الاول — رأيتنى ياسيدى الكريم فى حدائق الملك أقطف الكروم وأعصرهـا فى كأس ثم أرفع الكأس للملك فيتقبله منى راضيا ويرتشفه ..

— الله أكبر .. هذه رؤيا كلها خير .. ستعود أيهـا الفتى للحريـة .. ستكون ساقيا للملك باذن الله .. ذلك تأويل رؤياك .. ثم ، لا تنسى يا صاحبى وأنت فى ساحة الملك أن تذكر يوسف السجين المظلوم أمام سيدك ومولاك عساه يرفع عنى ما أرزح تحته ..

— شكرا لك .. شـكرا لك .. لقد ملأت قلبى أمنا وسلاما .. لقـد كنت أحس شيئا كهذا الامل العـــذب يداعب نفسى .. سـأذكرك يا يوسـف لدى الملك .. سأذكرك يقينا

— سنرى مدى صدقك فى وعدك .. وأنت يا أخانا ماذا رأيت فى رؤياك ..

— الثانى أما أنا يا سيدى فرؤياى عجيبة ..

— خيرا .. خيرا .. قـل ولا تخف شيئا ..

— رأيتنى أحمل فـوق رأسى خبزا كثيرا . ورأيت طيورا تقبل على من كل جانب تتخطف الخبز وتأكله ، فـلا أستطيع لها ردا ..

— هذا أمر الله وقضاؤه

— بربك ماذا .. ماذا فى رؤياى .. أهو شر خطير ..

— ذلك قضاء الله .. هذه الرؤيا تعبر عن مصـيرك المحتوم ، ستصلب يا فتى وتنقر الطير رأسك فـلا تستطيع لها دفعا ..

— ويلاه ..

— صـدقانى يا صاحبى واعذرانى فما استطعت أن أنطق بغير الحق .. ولا أن أفتى بغير الصدق ..

الاول — ذلك ما عهـدناه فيك ..

— ما رجمت بالغيب ... و لاتهجمت على مكنونه .. وانما هو علم علمنيـــه أبى يعقـوب الفتى .. وأبى قد علمه أبوه ابراهيم الخليل ..

• • •

— مولاى .. هلا رفهت عن نفسك قليلا ..

— صه .. كيف ..

— أراك يا مولاى مهموما .. وأراك مغموما ، قد طال همك وتعقدت شـجونك بسبب هذه الرؤيا ..

— رؤيا تحير العلمــاء والكهان فلا يرون لها تأويلا .. ولا يزداد همى وحزنى؟

— لقـد أجمعـوا كلهم يامولاى على أنها ليست رؤيا ذات بال . انما هى تصاوير أوهام وأضغاث أحلام ... رفه على نفسك يا مولاى .. ولا تحمل لذلك هما .. هيا خذ كأسا من هذا الساقى الجميل الذى طال وقوفه بين يديك ..

— ما أستطيع أن أستطيب شرابا أو أتذوق طعاما أو يهنأ لى بال ، وهذه الرؤيا تهمنى وتكربنى هكذا ..

الساقى — مولاى .. أيؤذن لى فى الكلام

— ماذا يا غلام ..

— رأيت يا مـولاى فى السجن فتى صالحـا يفقه فى الاحلام ، ويصدق فى تأويلها ويصيب كبد الحقيقــة فى تفسيرها . وقد أنسانى الشيطان أن أذكره طويلا .

— ما تقول يا غلام .. ما تقول ..

— نعم يا مولاى اننى أقول حقا ، لقد فسر لى رؤيا رأيتها وبشرنى بالحـرية وبشرف خـدمة مولاى العزيز .. وصدق تفسيره وتأويله ..

— ما تقول يا غلام عجيب

— نعم يا مولاى .. لكم

فسر كثيرا من الرؤى وصدق فيها جميعا ٠٠ لو أذنت لى يا مولاى ٠٠

– أتذهب اليه ٠٠

– أمر مولاى مطاع ٠٠

– اذهب يا غلام من فورك اسأله عن رؤياى سله عن سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسله عن سبع سنبلات خضر وأخر يابسات

٠ ٠ ٠

– أقبل أيها الساقى الجميل ٠٠ ماذا وراءك ٠٠

– الخير كل الخير يا مولاى

– قل تعجل ٠ هل جئتنى بتفسير رؤياى ٠٠

– نعم يا مولاى ٠٠ ذهبت الى يوسف فى سجنه فوجدته قائما فى الناس يرشدهم ويعظهم ويبث الامن والرشد فى نفوسهم ويفيض عليهم من نوره وسماحه ٠٠

– أيها الاحمق هلا تحدثت عن رؤياى ٠٠

– نعم ٠٠ نعم يا مولاى العزيز ٠٠ ذهبت اليه وسألته عن الرؤيا ٠٠ سألته عن سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف ٠٠ وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات

– هيه ٠٠ هيه ٠٠ فماذا قال ٠٠

– قال يوسف الصديق عن السبع السمان انهن سبع سنوات يظللن مصر فيكثر فيهن الزرع ويتضاعف الخير وتفيض الارض بمكنون ما فيها من النعم ٠٠ وفسر السبع العجاف بأنهن سبع سنوات يعقبن سنى الخصب فيقل فيهن المحصول ويغيض ماء النيل وتبخل الارض بالخيرات ٠٠

– هيه ٠٠ سنوات خضر ٠٠ وسنوات قحط ٠٠؟

– نعم يا مولاى العزيز هكذا قال سبع كلهن خير يعقبهن سبع كلهن قحط وقفر وجدب ٠٠

– عجيب هذا ٠٠ ثم ماذا قال ٠٠

– ثم يرى مفسر الرؤيا بعد ذلك أن من واجب البلاد أن تتأهب للامر وتتخذ له الاهبة والعدة وتواجه ذلك بتدبير حكيم ورأى حصيف

– وكيف ذلك ٠٠

– يقول ان على البلاد أن تقتصد من أيام خيرها لايام عسرها ٠ وأن تدخر من وفير محصولها لشديد جدبها وقحطها ، فتبنى الصوامع والخزائن تحت سطح الارض لهذا ٠٠

– هذا رأى حكيم يا غلام وتدبير سليم ٠٠ أليس كذلك ٠٠ لكن كيف لنا انفاذه ٠٠

– الامر اليكم يا مولاى والى رجال حكومتكم

– لا ٠٠ لا ينفعنا غيره هو ٠٠ هو مفسر الرؤيا ٠٠ آتونى به أحدثه بنفسى ، وأستخلص رأيه ٠٠ آتونى به ٠٠

– انه سجين ٠٠ ليست له حرية المجىء والرواح

– ليعف عنه بأمرنا ٠٠ ليعف عنه ٠٠ أحضروه حالا

٠ ٠ ٠

– أين ٠٠ أين يوسف ٠٠

– ذهبنا اليه نحمل أمر العفو وندعوه للقائك يا مولاى ٠٠

– فأين ٠٠ أين هو ٠٠٠ تحدثوا ٠٠

– لقد علق حضوره على أمر رجا أن يحمل اليك

– فأى أمر ذاك ؟

– انه يقول انما يريد أن يكون خروجه من السجن بعد براءة ناصعة ثابتة مما ألصق به ظلما ورهقا ٠ لا أن يكون خروجه عفوا وامتنانا اذ العفو يمحو العقوبة ولا يمحو التهمة ٠٠

– لست أفهم من ذلك شيئا ٠٠ ماذا يريد ؟٠٠

– انه يا مولاى يرجو منكم العمل على تحقيق براءته بسؤال النسوة اللائى قطعن أيديهن بالسكاكين فى قصر

البقية ص ٧٨



شركة بيع المصنوعات المصرية

مؤسسة بنك مصر الكبرى

المركز الرئيسى بشارع فؤاد الاول رقم ٢ بالقاهرة
وفروعها بجميع مدن القطر الكبرى

القاهرة

فرع فؤاد . البراكى
الموسكى . الغورية
السيدة زينب . شبرا
العباسية . فاروق

الوجه البحرى

فرع اسكندرية . محرم بك
المنصورة . دريف
سبين الكوم . طنطا
الزقازيق . السويس
مينا القمح . دمنهور
ابو حمص . ايتاى البارود
بنها . زفتى
ميت غمر . بورسعيد
منوف . دسوق

الوجه القبلى

فرع الفيوم . المنيا . ملوى
اسيوط . سوهاج
قنا . اسوان

أحدث الازياء * اجود الاقمشة * بارخص الاسعار

طفلك وأحلام اليقظة

ليس طفلك غبيا ياسيدتى ولكنه كثيرا مايسرح بخياله أثناء الدرس فيضيع وقته سدى وتسوء نتيجة امتحانه، من واجبك نحوه اذن أن تتدبرى أمره وتدرسى حالته جيدا توطئة لعلاج هذه الناحية من النقص البارز فيه

ومن الملاحظ أن أمثال طفلك يعاملون بقسوة لامبرر لها ولا فائدة تجنى من ورائها اذ يصيح به مدرسه بين حين وحين : «عدما قلته الان» لم تكن مصغيا كعادتك ! انك غارق فى أحلامك ! . . . » وهكذا . ولا يكتفى المدرس عادة بهذا التقريع بل يحاول أن يجعل تلامذة الفصل جميعا يضحكون منه معتقدا أن فى ذلك علاجا له . وهو يعلم أنه يضيف الى علة هذا التلميذ التعس عللا أخرى ذات طابع تأثرى كالشعور بالذنب والانطواء على النفس والنفور من المجتمع

كم من نقص يمكن تفاديه لو عرف الوالدان والمربون تحليل الانتباه وخلصوا منه الى معرفة أسباب تشتت الفكر

الانتباه والاستعداد النفسى :

وهأنت ذى فى منزلك مساء تحيط بك الاشياء التى اعتدت رؤيتها وتسمعين الاصوات العادية التى تطرق أذنيك كل يوم . ان أذنك تسجل كل هذه الاصوات بمجرد وصولها اليها وبدون تمييز بينها ، ولكنك لاتدركين شعوريا الا بعضها . فان كنت تصغين الى مايذيعه الراديو حفظته . أما ان كنت فى هذه الاثناء تتحدثين أو تقومين بتأدية بعض الاعمال المنزلية أو تقرئين فانك غالبا لاتعرفين أو تتذكرين القطعة الغنائية أو الموسيقيه التى كانت تذاع، مع العلم أن حاسة السمع نفسها كانت هى هى فى كلتا الحالتين . غير أنك فى الحالة الاولى كنت منتبهة فى حين كنت فى الحالة الثانية مشتتة الانتباه

ومن هنا يتضح أن الانتباه ماهو الا استعداد نفسانى لاغنى للادراك الشعورى عنه، ويراد بالادراك الشعورى تلك العملية التى يقوم بها العقل يسجل كل مايتأثر به الحس ففى المثل الذى ذكرناه كان الاستعداد غير ارادى اذ أن القطعة الغنائية المذاعة كان يقابلها من ناحية أخرى العمل الذى كنت تقومين به

وفى حالات أخرى يجب أن يكون هذا الاستعداد اراديا أى أن يكون فى حاجة الى جهد . وكلنا نعرف المجهود الذى نبذله أحيانا كى نتبع محاضرة من المحاضرات الجافة . وان كان الانتباه يأتى الينا الآن طواعية فذلك لاننا تدربنا عليه منذ الصغر فأصبح عادة لاتكلفنا أية مشقة

« فتح ودانك ! »

كثيرا مايسمع التلميذ هذه الجملة من مدرسه وهى جملة تعنى ماتقول . فالواضح أن الانتباه لايقتصر على الظاهرة النفسية ارادية كانت أم غير ارادية بل يتعداها الى جميع أعضاء الحس . وبالفعل عندما ننتبه يتهيأ جسمنا تهيؤا يتناسب من حيث القوة والضعف مع الشىء موضوع الملاحظة . فتبطىء حركة التنفس ويشرئب العنق ويبطىء جريان الدم فى العروق الخ . . . واذن فالانتباه متصل اتصالا



مباشرا بحالتنا العضوية لذا كانت أكثرية عديمي الاستقرار وسريعي الانفعال والمكدودين تشكو تشتتا في انتباههم

ويصحب الانتباه تغيير في الافعال المنعكسة وبالفعل فالافعال المنعكسة العصبية تضعف أو تتلاشى كلية ، اما الافعال المنعكسة النفسية المتعلقة بالحوادث المنتظر وقوعها فانها تشتد وتقوى، فردود أفعال سائق السيارة تكون أسرع عندما يكون منتبها . وهناك ظاهرة أخرى لاتقل غرابة عن السابقة فكلما اشترك جسمنا في عملية الانتباه كلما سهل الانتباه علينا ، وهكذا فاننا نصغي بسهولة كبيرة للمحاضرة عندما ندون مذكرات عنها . واننا نرى الطريق جيدا عندما نكون ممسكين بعجلة القيادة

ومن هنا نستطيع أن نقول ان الانتباه استعداد الجسم والعقل للتعرف على شيء ما

عادة الانتباه

في استطاعتنا أن نجعل الطفل ينتبه اذا حسبنا حساب الناحيتين الجسمية والعقلية . أما من حيث الناحية الجسمية فانك ان لاحظت أن طفلك مشتت الفكر فعليك أن تتأكد أولا من أنه لايشكو ضيقا في التنفس أو ذلك الاضطراب الذي يصحب دور المراهقة ، أو علة في الغدد التي تفرز افرازا داخليا . ان واحدا من هذه الاضطرابات كاف لمنع الطفل من تركيز انتباهه .

أما اذا كانت حالة طفلك الجسمية طيبة كان كل ما ينقصه هو تعويده على الانتباه وقد قدمنا أن الانتباه الارادي في حاجة الى بذل مجهود في حين أن الانتباه غير الارادي لا يتطلب أي مجهود وانه من الخطأ أن نطلب من الطفل مجهود الانتباه الارادي قبل أن نعوده طويلا على الانتباه أي قبل أن نكون قد أكسبناه تلك الطبيعة الثانية التي تسمح له أن يتبع ما يحدث في الفصل دون شعوره بذلك تقريبا .

ومن المشاهد ان تسعين في المائة من الموضوعات التي يطلب الى الطفل أن يركز انتباهه اليها ما هي الا موضوعات تدعو الى ملله . وهكذا نرى لا ذنب له في تشتت فكره وأنه لا يستحق أي تقريع أو تأنيب .

التعليم باللعب

ولكي ينتبه الطفل يجب أن يكون الشيء الذي يقدم اليه أشد تأثيرا من المؤثرات التي تأتيه من الخارج فتدخل خياله وتصرفه عن الاصغاء .

ففي درس تقسيم مصر الى مديريات أو درس جدول الضرب يعذر الطفل اذا ما ذهب بخياله خارج الفصل يستعيد الالعاب التي اشترك فيها . أما اذا بدأ المدرس درسه برواية قصة جميلة تتعلق باحدى المديريات وأطلع تلاميذه على بعض الصور الملونة ، واذا اعتمد في شرحه جدول الضرب على قطع من الحلوى فانه بدون شك منتزع انتباه تلاميذه دون أن يكلف نفسه مشقة لفت نظرهم بين الحين والآخر

لقد رأينا في مستهل كلمتنا أن الجسم كله يشترك في الانتباه . فخير طريقة لتركيزه أن نجعل الطفل يساهم عمليا في المادة التي تدرس له . فبدلا من دفعه الى الاصغاء دفعا لنطلب اليه أن يرسم أو يركب أو يصلح أو يكتب .. لسوف نضمن بهذه الطريقة عدم تشتت فكره واقباله على الدرس اقبالا لا عهد لنا به .

ان طرق التعليم الحديثة ترتكز على البحث عن نشاط يسترعي انتباه الطفل . وهكذا يعتاد الطفل منذ الصغر الانتباه الذي يصبح عنده عادة يستفيد منها في دراسته وفي حياته العملية بعد ذلك



"اخبرني يادكتور..."

الآن وقد تعافيت تماما فقل لي :
كيف أتجنب أخطار تسمم الدم في المستقبل"



ذلك بالاتحسب ابدا ان خدشا بسيطا لايؤذي ، فان كل قطع في الجلد مهما كان بسيطا يعتبر منفذا خطيرا لجرائيم العفونة الفتاكة

« دتول » سائل نظيف صاف ، شذي الرائحة ،لايبقع انسجة الملابس ولكن مفعوله في مقاومة الجرائيم يفوق مفعول حامض الكربوليك النقي عدة مرات

وهذا هو السبب في استعماله في اقسام الجراحة والولادة بالمستشفيات الكبرى وهذاهو السبب الذي يدعوك للالتجاء الى حمايته الفعالة في منزلك

صنع وغلّف في انجلترا

اتلانتيس "مصر" ليمتد ١١ شارع الطابية غيط العنب باسكندرية

على بركة الله

قرأت منهاج الاتحاد الجديد فأكبرت فيه الجرأة والحكمة والادب ، ولمحت بين سطوره حرصا على احترام وجهة نظر الدين فى موضوع حقوق المرأة .. وقد قرأت أيضا كلمة لصاحب فضيلة .. يفتى فيها بأن الاسلام لا يسمح للمرأة بحقوق سياسية .. وانى أدرك مدى ما ستلقينه فى كفاحك النبيل من مشقة ورهق .

ان الاسلام يحف جهدك المشكور هذا بأبلغ ما يسعه من تأييد ، وأنه ليس خصما للحضارة بل صديقا لها . وأوفى صديق ، وأن أية معارضة تخترم طريقك باسم الدين فليست من الدين فى شىء ، وليست سوى دخان تقذف به مداخن متهدمة .. تعجز أن تهب الناس ضوءا أو نورا .. ! سيدتى .. لا أعتقد أنك تريدين بهذا الحزب تسلية أو تزجية فراغ ... فالذى يستعرض نساء وبنات أربعة آلاف قرية مصرية ، ويبصر ماهن فيه من جهالة وبدائية مفزعة لا يسعه الا أن يشد على يديك مهنئا .

ولقد جندت نفسى لهذه الفكرة النبيلة ، واعتبرت نفسى عضوا « من منازلهم » اذا لم يسمح القانون بأن أكون عضوا عاملا وسأبدأ ان شاء الله من شهر مارس بارسال اشتراك شهرى يكون رمز الولاء لهذه الفكرة التى يجب أن تعبأ لها كل القوى حتى يتاح للمصرية ولا سيما الريفية أن تجد نور العلم وريح الحياة ..

ياسيدتى الرئيسة ... بقيت كلمة أود أن أقولها فى صراحة وتتلخص فى :

أولا : يجب ألا تقيمى لمعارضة رجال الكهنوت الاسلامى أى وزن ولا تحاولى أن تجامليهم فى فكرتك أبدا . فانك ان فعلت فلن تسيرى

ثانيا : ثقى بأن الاسلام . الاسلام النظيف المنزل .. سيمنحك كل تعضيد وستجدين من نصوصه وروحه واتجاهاته طليعة غازية تمهد لك طريق الزحف والكفاح

ثالثا : نريد أن تضربى المثل للرجال فى أن الافكار أقوى من الجيوش .. فينظم الحزب من الآن نشاطا عارما تمارسه فتيات الجامعة فى الصيف كأن يختار الحزب قرية من القرى ويجرى على مجتمعها النسائى تجربة اجتماعية فى خلق امرأة تجيد على الاقل النظافة ، وتربية الولد ، وبعض الاسعافات الاولية ، وينتزع من عقلها الخرافات الاجتماعية التافهة ، وينظم الحزب لهن على نفقته رحلات الى حيث يلتقين بالحياة لاول مرة فى تاريخها المحزن

كن مثلا على أن الشعب يستطيع أن يصنع لنفسه المعجزات، وأن المجتمع الذى ينتظر من حكومته كل شىء مجتمع عيال على الحياة

كن مثلا يضرب لاحزاب « ذات موضوع » لا يعجزها أن تجد ميدانا لكفاحها اذا أجليت عن الميدان الذى تقف فيه ، ومثلا للنفس الكبيرة التى تريد فيجرى القدر بما تريد ..

معذرة ياسيدتى فما أردت بهذا توجيها ولا تبصيرا، بل تذكيرا فحسب ..

وانى لاتمنى لك وللعاملين معك كل فوز ونجاح

خالد محمد خالد
من علماء الازهر

تريكو لفصل الصيف

هاقد هبت خيوط الصوف من رقادها ثم تثاءبت ونظرت من حولها فوجدت سيداتنا لم يقمن بعمل غرزة واحدة من غرز التريكو فأخذت تبحث عن سبب هذا الاهمال فعرفت أن سيداتنا كثيرا ما ينتهزن فرصة الفترة التى تقع بين آخر الشتاء وأوائل الصيف ليرتحن قليلا من عناء عمل التريكو . ولكن خيوط الصوف لا يمكنها أن ترضى بهذا الكسل ولا ترتاح اليه أبدا وهاهى ذى تطلب مساعدة الذوق السليم ليبتكر لها رسومات جديدة تستطيع بها اغراء سيداتنا على العودة الى التريكو الذى تركنه منذ أمد لقد استعانت أيضا بالاقتصاد حتى لا تكلف سيداتنا أكثر مما تحتمله ميزانيتهن . انها تهدف الى راحتهن وتجميلهن من دون أن تكلفهن الشىء الكثير .

لقد أخذت هذه الخيوط على عاتقها مهمة الباس الجميع انها ستعلم سيداتنا كيف يخترن الالوان التى تناسبهن وكيف يحبكن أجمل الفساتين انها ستعطى الامهات دروسا فى عمل الملابس لاطفالهن وللزوجات دروسا فى عمل أصدرة لازواجهن

لا لن تقتصر هذه الدروس على الخيوط الصوفية ولكن ستشمل الخيوط القطنية والحريرية ولسوف تبتدع طرقا جديدة فى الحبك والتفصيل سيكون لها أجمل الاثر .

نعم لقد استطاعت بنت النيل أن تتفق مع سيدة جاءت خصيصا من باريس لتنشر على هذه الصفحة آخر ما وصلت اليه ابتكارات التريكو . ويسر ادارة المجلة أن تبدأ نشر هذه الدروس المفيدة من عدد مايو القادم عددها الممتاز . وان نظرة تلقيها سيداتنا على الرسم المنشور مع هذا الكلام كافية لاعطائهن فكرة واضحة عما نحن بصدده من أفكار جديدة سيكون لها جميل الاثر على قارئات بنت النيل .

ان هذا الفستان الذى ترين رسمه مصنوع بخيوط من الكتان وطريقة صنعه فى غاية من السهولة وما عليك ياسيدتى الا أن تنتظرى عددنا القادم فهو حافل بما يفيدك ويفيد كل سيدة تهتم بمنزلها وتعمل له مخلصة .



ستستقبلين يا سيدتي

كما كانت تستقبل سيدات الأمس

ان السحر ، والمرح ، والأناقة
تسود على طائرات ايرفرانس
أنت ضيفة كريمة
ان الذين يستقبلونك يحيّون لك

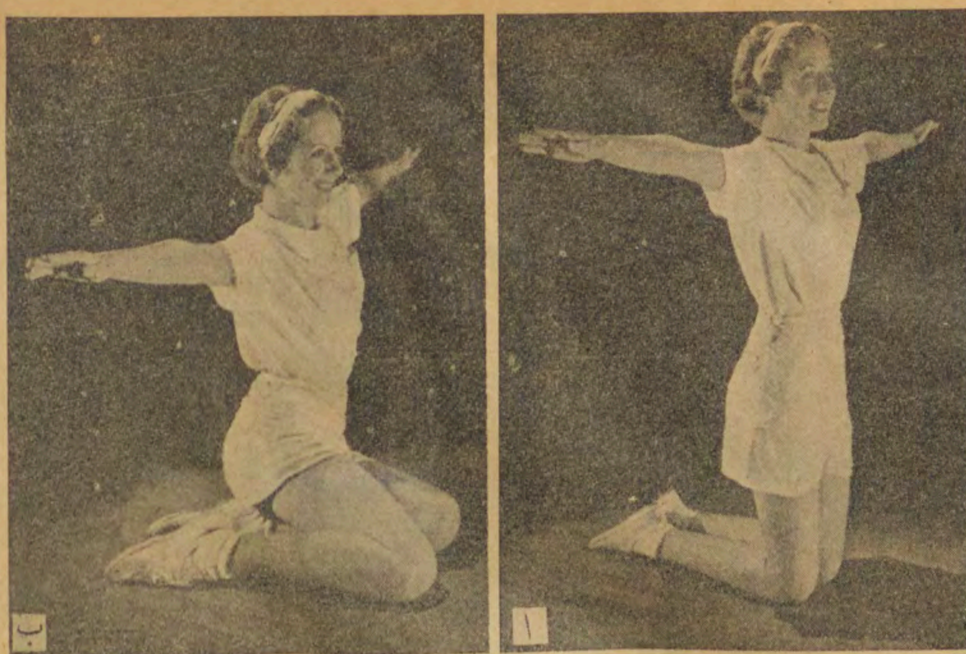
هذا الجو المترف الذى اشتهرت به
صالونات فرنسا على مر الزمن
هذه الضيافة الرائعة التى لها قدرها
على خطوط ايرفرانس هى من أجمل مميزاتها

ايرفرانس

الادارة المركزية والمحطة الجوية
القاهرة : ميدان سليمان باشا
تليفون ١٥ ـ ٧٩٩١٤

AIR FRANCE

الفروع : القاهرة عمارة فندق شبرد
تليفون ٤٥٦٧٠
الاسكندرية ٣ شارع فؤاد ت٢١٢٥٧



التمرين الاول :

ضعى ركبتيك على الارض ثم امددى ساقك اليمنى الى الامام وارسمى بها نصف دائرة كبيرة تبدئينها من الامام متجهة الى اليمين حتى تصلى الى الخلف . اركعى عليها بعد ذلك بحيث تتربع مع الساق اليسرى كما هو ظاهر فى الصورة ب . ها قد جاء دور الساق اليسرى . امدديها الى الامام وارسمى بها نصف دائرة كبيرة . اركعى عليها بعد ذلك بحيث تتربع مع الساق اليمنى . ولحفظ توازنك ارفعى ذراعيك الى الجانبين .



التمرين الثانى :

نقطة البدء . ضعى ركبتيك على الارض واحتفظى بجسمك معتدلا . اجلسى الآن الى يمين ركبتيك بحيث لا تتحركان . وبدون تحريك القدمين قومى ثم اجلسى الى اليسار بحيث تلتصق الركبتان الواحدة بالاخرى. عودى بعد ذلك الى وضعك الاول (الشكل ١) واعيدى هذا التمرين الذى لا يتعدى أن يكون محاولة لرسم قوس حول القدمين بواسطة الردفين . واذا ما رسمت هذا القوس عشر مرات غيرى الاتجاه .

قالت لى

أتعلم ؟ انى مسافرة بعد أسبوعين الى سويسرا لقضاء ثلاثة شهور فى ربوعها . لقد مللت الحياة الرتيبة التى أحياها هنا .. فقد تركت الجامعة منذ خمس سنوات وابى والدى أن التحق بأية وظيفة فقبعت فى الدار لا عمل لى سوى ترقب الزوج المنشود . وقد مضت الايام دون أن أوفق الى مخرج ينقذنى من التعاسة النفسية التى حكم على بها . واخيرا وافق والدى على سفرى بصحبة شقيقتى وزوجها .

قلت لها

دعينى أولا أتمنى لك سفرا سعيدا ثم أعتب عليك عتبا شديدا على سوء تصرفك . فان حال والداك دون التوظف فما أظن انهما قد ذهبا الى حد الحيلولة بينك وبين الاشتراك فى واحدة من تلك الجمعيات الخيرية التى تقوم على ادارتها نخبة ممتازة من آنساتنا وسيداتنا فيملأن فراغ وقتهن بالعمل لصالح الفقير فيفدن ويستفدن ان سبب تعاستك شعورك الباطنى بأنك تأخذين من المجتمع ولا تعطينه شيئا . فاعلمى أن المرء عندما يشاهد مصائب غيره تهون عليه مصائبه . ان فى مواساة الفقير تعزية نفسية ...

.. سافرى ياآنستى تصحبك السلامة فلعل فى السفر ما يبدل من حالك وينشلك من براثن الانانية التى وقعت فريسة لها .

خليل صابات

الرياضة علاج

نعم لا بد لك منها ان أردت تنحيف ردفيك . لقد جمعنا لك على هاتين الصفحتين أصلح تمرينات لهذا الغرض . فان رغبت حقا فى تقليل حجم الردفين عليك أن تمارسى هذه التمرينات عشر دقائق كل صباح ومثلها كل مساء . ثابرى عليها ولا تهملى

« وبعد فاننا قد ترددنا عدة شهور فى نشر هذا الموضوع المصور خشية تعليق المعلقين وضيق المتزمتين من أصحاب الرأى عندنا ، ولكننا قد عرضنا الامر على كثير من الناس فقيل لنا أن نشر الموضوع واجب علينا لان علاج سيداتنا فى هذه الناحية أمر مطلوب

« ولا نخفى عليك يا سيدتى أن أهم ما يعيب نساءنا هذان الردفان اللذان يتماوجان اذا خطون فى الشارع كالنسيم أو انطلقن كالسهم ، ولعلك تذكرين تعليقا سخيفا سمعته أو تلقيته من وقح فى شارع أو فى حفل عام

« ولا شك أن الردفين الغليظين لم يعودا مناسبين لجيلنا ، جيل العمل والنشاط للمرأة ، الجيل الذى تريد المرأة أن تكتسب فيه جميع حقوقها ، فلا تستمعى الى الشاعر فى كل مايقول :

هيفاء مقبلة عجزاء مدبرة

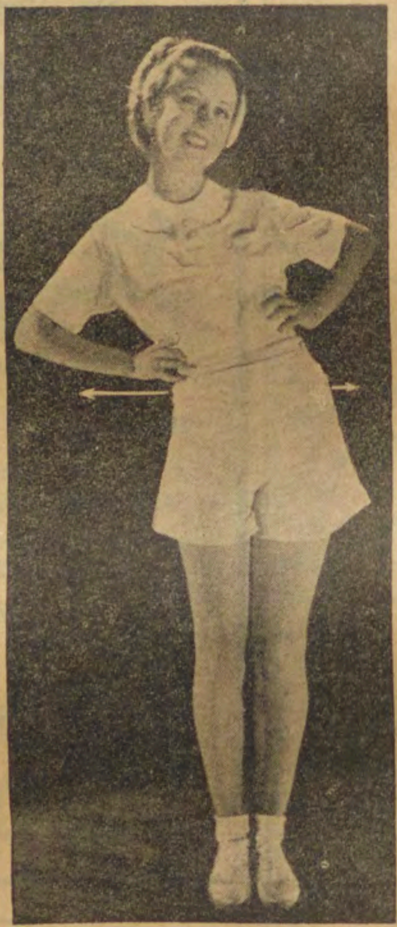
لا يشتكى قصر منها ولا طول

فكل شىء فى البيت جميل الا هذا العجز الواضح لكل ذى عينين ... »



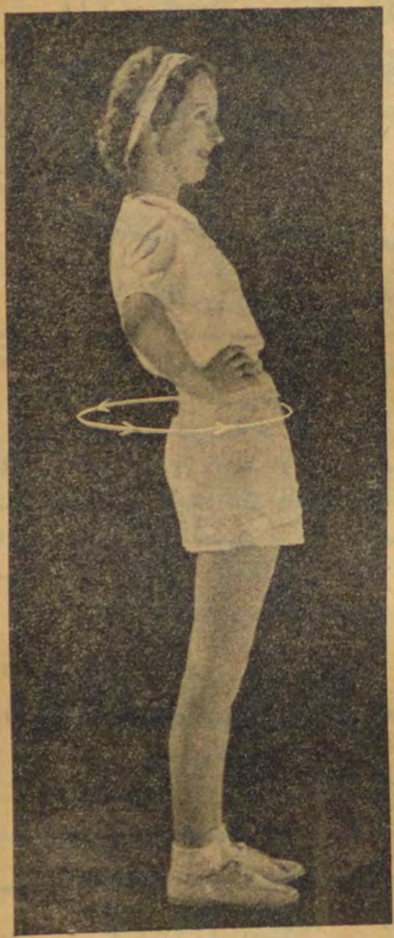
التمرين الثالث :

قفى معتدلة وارفعى ذراعيك الى أعلى مع جعل أصابع اليدين تتماس . ادفعى ردفيك الى الجهة اليمنى بينما تميلين برأسك الى الجهة اليسرى بقدر الاستطاعة . ثم ادفعى ردفيك الى اليسار بينما تميلين برأسك الى الجهة اليمنى . يجب اجراء هذا التمرين خمسين مرة اذ أن له أثرا فعالا على نحافة الردفين .



التمرين الرابع :

قفى أمام المرآة ادفعى ردفيك الى الجهة اليمنى بدون تحريك الجذع ثم الى الجهة اليسرى . واذا نالك التعب من هذه الحركات ضعى يديك فوق خصرك تحت ابطيك أو قريبا منهما . قومى بهذا التمرين ببطء بعد عمل حركة زفير عميقة . ان هذا التمرين فى حاجة الى دقة فى التنفيذ ومثابرة حتى يؤتى ثماره .



التمرين الخامس :

قفى معتدلة أمام المرآة وبعد أن تتنفسى جيدا قومى بعمل حركة دائرية بالردفين . ادفعى ردفيك الى اليمين ثم الى الامام والى اليسار والى الخلف . استمرى فى عمل هذا التمرين الى أن تتعبى . وبعد أن تستريحى قليلا بعمل حركتى تنفس اعيدى الكرة ولكن فى الاتجاه العكسى



نظرًا لان أوفالتين يمتاز بطعمه اللذيذ ولأنه يمد الجسم بالعناصر الاساسية اللازمة لبناء خلايا العقل والاعصاب والانسجة ، فهو مشروب العائلات المفضل فى عدد لا يحصى من البيوت .

واوفالتين هو خلاصة مركزة تجمع الخواص المنشطة والمقوية الموجودة فى اجود الاغذية الطبيعية مثل خميرة الشعير الناضج ولبن البقر الدسم النقى . وفضلا عن ذلك ... فأن أوفالتين مُزوَّد بمقادير اضافية من الفيتامينات والاملاح المعدنية اللازمة للجسم .

عوِّد اسرتك تناول أوفالتين — ولا تقبل عنه بديلا .



أوفالتين

بمقادير اضافية من الفيتامين !

أشغال التريكو

لقد استطاعت السيدة البارعة (انصاف الابراشى) أن تسد فراغا كان ملحوظا فى اللغة العربية بكتابها الجديد المفيد فى أشغال «التريكو» وهى بهذا الكتاب الفريد فى نوعه بما حوى من زخارف ونماذج واشكال مبتكرة ، قد أسدت لبنات جنسها خدمة جليلة سوف تذكرها لها بالشكر والتقدير كل فتاة وربة بيت

ويطلب الكتاب من مكتبة المعارف بالفجالة

دموع الورد

بقية المنشور ص ٦١

وراحت تخترق سجف الاحداث السوداء وليالى البؤس والعرق التى اكتنفت حياتها أعواما ثلاثة ..

وأخيرا ، وبعد لحظات — خلتها قرونا — هتفت وفى صوتها الخفيض لوعة الذكرى ومرارة الفشل :

— أنت ؟؟

وبعد لحظة صمت تركت فيها لدموعها العنان ، بدأت تروى لى قصتها التى لم تكن تختلف فى شىء عن قصص اخواتها من البائسات اللائى فقدن عفافهن بين أحضان ذئاب بشرية ليس فى خصالها غير النذالة والجبن والانحطاط

وهكذا تركها الوحش بعد أن ارتوى وشبع ، دون أن يذكر وعوده ودموعه التى لم تكن تظن أبدا أنها دموع التماسيح !

ولم تستطع المسكينة أن تؤوب الى والديها — فرغم أنهما لم يحسنا صيانتها أو يحاولا ارشادها — الا أنهما اعتبراها مسئولة عن كل ما حدث

وهكذا سلكت مرغمة طريق الفساد لتعيش .. من دموعها !

وتذكرتنى عندما هجرها المجرم وتنكر لها الجميع — وكانت تعلم اننى أحبها واننى سأصفح عنها — ولكن كبرياءها أبت عليها أن تسعى الى !

وحين رفعت عينيها الى وجهى كنت أبكى فهتفت فى حنان واخلاص :

— أتبكى من أجلى ؟! ان حياتى كلها لا تساوى دمعة واحدة من دموعك الكريمة .

وقلت من فورى وأنا أضغط على يدها فى عطف :

— ولكنى صفحت عنك !

وقاطعتنى فى صوت باك :

— انها تضحية لاأستحقها

تركتها تلك الليلة على موعد بلقاء ، وعلى وعد بالزواج !

وبعد أيام كنت قد استأجرت منزلا متواضعا لتقيم فيه وأخذت بين اليوم والآخر أجلب لها ما تحتاج اليه ريثما أتدبر أمرى وأعد نفسى للحياة الجديدة ...

وقضيت معها ثلاثة أشهر فى حب طاهر عفيف كانت أسعد أيام حياتى ..

وكنت قد اتفقت معها على منتصف ابريل موعدا للزفاف وكان لابد لعائلتى أن تعلم ومن جهتى لم أتوان فى واجبى نحو والدى فرويت لهما القصة بحذافيرها وانبأتهما بعزمى على الزواج منها

وكانت ثورة للشرف الذى أوشك أن أدفنه فى الوحل

ومرض أبى وقضت أمى أياما تبكى مستقبلى الضائع .

والعجيب ، أنه حين أصبح اليوم التالى ، اذابت شمسه الدافئة أحلام المساء الوردية والفيتنى أسائل نفسى أنا الآخر فى دهشة وقلق :

أتزوجها ؟ ! وماضيها المؤلم ؟! وحاضرها الدنس ؟!

قد أتناسى كل ذلك وأغفر لها .. ولكن هل ينسى أهلى ؟! وهل أضحى بمستقبلى من أجل حبى لانتشلها من وهدة العار وحياة الذل وألج معها جنة الشرف والكرامة والسعادة ؟!

كثيرا ما حللت مشاكل الناس ، ولكنى أعترف اننى عاجز وحائر . فلست أدرى أيهما أتبع .. عقلى أم قلبى ؟!

وهأنذا أضع قضيتى الخاصة بين يدى محكمة الرأى العام ، من قراء وقارئات (بنت النيل) .. وكلى ثقة وكلى ايمان بأننى سأجد من اهتمام الجنسين ما يساعدنى على اختيار الطريق الصحيح !



الابتسامة سر النجاح

الابتسامة أبدع وأرخص الحلى التى يصح أن يتزين بها الانسان بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة ·

وللابتسامة أصول وقواعد كما لها أيضا دلالات ومعان، ولا يخفى عليك أن الاجزاء التى تكشف عنها الابتسامة هى الاسنان والفم ، فاليها وجهى كل عنايتك ·

الاسنان الجميلة تزيد من مرحك ·

استشيرى طبيبك : ــ فالاسنان المتآكلة كثيرا ماتكون دليلا على ضعف عام فى الجسم تجنبى تناول المواد الحمضية وخذى بعض المقويات وان لزم الامر ، ارحلى بعض الوقت الى مكان هادىء

استشيرى طبيب الاسنان: فمعظم أمراض الاسنان تبدأ بسيطة ثم تزداد خطورة على مر الايام · فلا تنتظرى وبادرى بالذهاب الى طبيب الاسنان حالما تشعرين بالالم

اعتنى شخصيا بأسنانك: نظفيها بالفرشاة والمعجون بعد كل أكلة ، ثم احذرى الافراط فى التدخين ، والا عرضت أسنانك للاصفرار

والفم الجميل يزيد من جاذبيتك

اعتنى ببشرة شفتيك وتجنبى تشققها باستعمال الجليسرين أو دهان الورد ·

تقاطيع فمك يجب أن تكون واضحة طبيعية ــ ارسميها بالقلم ، بيد ثابتة ، ثم رشى قليلا من البدرة على شفتيك قبل أن تمررى عليها قلم الاحمر ·

ويجب أن يتفق اللون الذى تختارينه لشفتيك مع شخصيتك وزينتك وملابسك

لاتخشى الابتسام : ــ

تنصح بعض الكتب المرأة التى تريد المحافظة على جمال وجهها ، أن تقلع عن الضحك · ونحن نخالف ما ذهب اليه هذا الرأى · فالابتسام يزيد بريق العينين ويبرز ما بالوجه من جمال ·

ولكن لا تبتسمى دون توقف : ــ يقولون عن بعض النساء : « انها آية فى الجمال انها لاتنقطع عن الابتسام » فلا تنخدعى · هذا لايعنى أن فمهن منبسط دائما وأن أسنانهم تطل من شفاهن · النصيحة :ــ يجب أن تعرفى كيف تضبطين ابتسامتك مهما كانت رغبتك فيها

أحدث مبتكرات
الربيع والصيف
بمحلات
شملا
الكبرى
شركة مساهمة مصرية
س . ت - ٥٦٨٤٢

اتحاد بنت النيل
برئاسة الدكتورة درية شفيق
أهداف الهيئة
* منح المرأة حقوقها السياسية كحق الانتخاب والتمثيل النيابى بلا قيد ولا شرط ·
* رفع مستوى المعيشة فى الاسرة المصرية حتى تبلغ مستوى لائقا ·
* رعاية الام وحماية الطفولة بسن تشريع يحقق ذلك عمليا ·
قيمة الاشتراك السنوى ٣٠ قرش
اشتركى فى اتحاد بنت النيل للمطالبة بحقوقك المهضومة واتصلى بدار بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل تليفون : ٤٩٦٦٨ ــ ٤٠٦٨٤



محلات
لمبو
الاخصائية فى ازياء السيدات
٥ شارع فؤاد الاول ت ٥٦٥٠٦ ت.ت ٦٥٢٨٠
تعرض
شانتونج وحرائر مشجرة ومقلمة قطيفة مقلمة وكاروهات
وتشكيلة رائعة من الحرير الطبيعى من أحدث الرسومات وبأسعار لا تنافس

غذوا أطفالكم بشيكولاته
كورونا
الطازجة الشهية



اللازمة لنموهم
وتدعيم اجسامهم



خبرة
٢٥
سنة
إنتاج
مصنع شيكولاته رويال المصرى بالاسكندرية
صنعت بالقطر المصرى وفقا لاحتياجات الاستهلاك المحلى
شيكولاته رويال
نقية ودائما طازجة غير مخلوطة ولا قابلة للتلف

البراءة الكبرى

بقية المنشور ص ٦٩

العزيز ، عن جريمته المنسوبة اليه ..

– أولا يأتى الينا الا ان فعلنا ذلك ؟

– لقد أصر على ذلك يا مولاى .. انه يريد ثبوت براءته

– احضروهن اذن نسألهن

...

– أأقبلتن ..

– نعم يا مولانا العزيز .

– حدثننى بالحق ولا تحدن عنه

– فيم يا مولانا العزيز .

– ماذا علمتن عن يوسف يوم قطعتن أيديكن

احداهن – سمعن يامولاى عن شغف سيدته به وانها راودته عن نفسه ، فتناولنها باللوم فى أحاديثنا ..

– ثم ماذا ؟

احداهن – فسمعت هى بلومنا لها فدعتنا الى القصر وأعدت لنا تفاحا جميلا وآتت كل واحدة منا سكينا مشحوذا وأمرت يوسف فخرج علينا بجماله وشبابه ونحن نقطع التفاح بالسكاكين فبهرنا جماله فما شعرنا ان كانت السكاكين تقطع التفاح أم تقطع أيدينا ..

– عجيب .. فماذا علمتن عنه بعد ذلك

ثانية – علمنا عنه خيرا .. ورأينا خيرا .. ظللنا به نراوده عن نفسه ونفتنه ونزين له الفاحشة فما لانت له قناة ولا ضعف له اباء ..

امرأة العزيز مقبلة – اصمتن جميعا .. هأنا قد حضرت هأنا حضرت بنفسى لاسجل براءة الفتى العف . الآن حصحص الحق .. الآن وضح الصدق وبانت طريقه أنا التى راودت يوسف عن نفسه .. وهو الذى امتنع عنى فدبرت له الكيد .. وبيت له الشر .. أشهد ما صنع الفتى شرا .. ولا جال الشر بنفسه ولا خالج ضميره ..

– أهكذا

النسوة – هذا حق .. هذا حق ..

امرأة العزيز – نعم .. نعم .. انه برىء .. اننى أقرر براءته وهو غائب غير حاضر ألا فليعلم يوسف اننى لم أخن غيبته حين قررت براءته .. ألا فليعلم يوسف أن كيدى له قد خاب .. وأن كيدى له قد ضل ..

– واذن ثبتت براءة يوسف قطعا ويقينا ... اذهبوا فانبئوه ذلك واستدعوه الى حالا ..

« تمت »



عادة لطيفة !

هاهى مزية دتول المعروفة فى قوة التطهير، تقدم فى محتويات غرغرة الفم ديتولين اللطيفة المذاق . ومن السهل الآن أن تتخذها عادة كل صباح ومساء . ففى هذه العملية اليومية الخير كل الخير للفم والحلق . فان ديتولين لطيف المذاق رقيق الأنسجة ، وفيه فضلا عن ذلك وقاية من أمراض الفم والحلق .

ديتولين
« غسيل للفم وغرغرة »

بنك مصر

شركة مساهمة مصرية

المجد الخالد الذي شاده المصريون بعزمهم واتحادهم فكان
دعامة استقلالهم الاقتصادي ومؤسس نهضتهم الصناعية

شركة مصر للغزل والنسج
شركة مصر للغزل والنسج الرفيع
شركة مصر لتصدير الأقطان
شركة مصر للملاحة البحرية
شركة مصر لأعمال الأسمنت المسلح
شركة مصر للسياحة
شركة مصر لمصايد الأسماك
شركة التضامن المالي

شركة مصر لنسج الحرير
شركة مصر للكتان
شركة مصر الحرية
شركة مصر للطيران
شركة مصر للحرير الصناعي
شركة مصر للمناجم والمحاجر
شركة بيع المصنوعات المصرية
الشركة العقارية المصرية

شركة مصر لحليج الأقطان
شركة مصر لصناعة وتجارة الزيوت
شركة مصر للمستحضرات الطبية
شركة مصر للتأمين
شركة مصر للتمثيل والسينما
مطبعة مصر
الشركة المصرية لدباغة وصناعة الجلود
بنك مصر سوريا ولبنان


صنع مصر
صابون ورد النيل
شركة الملح والصودا المصرية ليمتد
ورد النيل
احسن صابون معطر
انتاج شركة الملح والصودا المصرية
سجل تجارى الاسكندرية رقم ٩٦٥